# سدائین جوان

# سدائین نروگو

اندرا دیوی

ہندوستان ساہتیہ مالا

Indra Devi



” منهنجي سر، مونکي پوپ دواران سچي محبت واري هرڪا
وسنو پلٽ بيٺي آهي. اُن مونکي نئين راهه ڏيکاري آهي ته
وڏيڪ تندرست، وڏيڪ سُکي ۽ وڏيڪ سڦل جيون، بنا
ڏپ ۽ جوش جي ڪٺن ماڻجي — جيون جنهن جي بنيان ڪو آرٿ
۽ آدرش هجي. منهنجي اها دلي آشا ۽ تمنا آهي، ته هي
بسنت توکي پڻ انهن وسنن پرائڻ ۾ واهر ڪندو، جي مون
سيني سائنس مان هن جهوني ۾ جهوني سائنس جي سکيا جي
پيروي ڪرڻ مان پرايون آهن.“

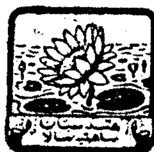
— اِندرا ديوي

# سدائين جوان
# سدائين نروگو

[۱۹۵۷ جو اسٽيٽ اوارڊ مليل]

ليکڪا:

اِندرا ديوي



هندستان ساهتيہ مالا - بمبئي

هندستان ساهتيہ مالا ـ سال ٢: پستڪ ٨

چاپو پهريون: مئي ١٩٥٦
چاپو ٻيو: ڊسمبر ١٩٥٦
چاپو ٽيون: آگسٽ ١٩٥٨







[ ترجمو ٽيل ]



قيمت ٣ـ٠٠ روپيہ



ملڻ جو هنڌ:
هندستان ڪتاب گهر
١٣، حمام اسٽريٽ، فورٽ، بمبئي ـ ١



Printed by Mansing Chuhermal at Navrashtra Press, 23, Hamam Street, Fort, Bombay-1, and published by him for the 'Hindustan', 13, Hamam, Street, Fort, Bombay-1.

انن ئي کي

**ارپڻ**

جن کي آهي سڀني لڳن

**سدا جوانيءَ**

۽

**سدا نروگائيءَ**

سنديءَ.

## ٻه اکر

مون هي ڪتاب هڪ ٻي ڀاونا سان لکيو آهي ته مون جيڪي پنهنجا اَنوکا تجربا پرايا آهن — اُهي آزمودا جن، مون هڪ روڳي، ڏکئي ۽ دکي اِستريءَ کي، سکي، تندرست ۽ سرير خواهه من ۾ شانت - ميه اِنسانن جي قطار ۾ آندو — سي مان توسان ونڊي ورهيان.

آءٌ نهايت اَڳي، بي آرام ۽ اُٻاٽڪي هوندي هيس، جيتوڻيڪ مونکي پڙهي ڪتب ۽ ڪيترائي رس ڀريا منتر هئا. يوڳ جي اَڀياس ۽ ساڌنائن دوارا ٻي مون وري پنهنجي همٿ - سچائي ۽ مانسڪ آرام پراپت ڪيو. يوڳ، سريرڪ، مانسڪ ۽ آتمڪ ساڌنائن لاءِ ڀارت جو هڪ پراچين مارڳ آهي.

جن يوڳ آسنن منجهان مان اڳي لنگهي چڪي آهيان تن مان توکي به پار پوڻ ۾ سهائتا ڏيڻ لاءِ، تون هي ڪتاب، مهرباني ڪري، منهنجي هڪ سچي ڪوشش ڪري ڀانئج.

اِندرا ديوي

# مهاڳ

هڪ لڳا ڪنهن ساهيڙيءَ سان ڪاني تي وئي هيس. هوءَ تازو يورپ مان بمبئيءَ پهتي هئي. هن لاءِ هندستان اُها هڪ عجيب ديش، الساهت ڪندڙ نواڻ سان ڀريل ملڪ هو، جتي چار سال اڳ، مان پاڻ پالينديي هيس، جڏهن مان اُتي پهرئين دفعي وئي هيس.

”تو چوپاٽي ميدان تي يوگين جا ساڌن ڏٺا آهن؟“ هن مونکان اُڪير منجهان پڇيو، ڇو جو هن کي خبر هئي ته مان هندستان جي هر ڳالهه ۾ چاهه وٺندي آهيان. ”هو ڪالهه هت آيا آهن ۽ مان ڪين منهان منهن ڏسڻ لاءِ تڙفان پيئي! هل ته اج رات اُتي هلون،“ هن مونکي ڪشش سان چيو. اهائي اُميد هيس ته مان سندس خواهش ضرور رکنديس، ڇاڪاڻ ته سندس پين ساهيڙين ڪيس چتاءُ ڪيو هو ته هندستاني اُنبوه ۾ وڃڻ صرف چرپائي ٿيندي، ۽ اها سندن خيال ۾ هڪ اهڙي ڳالهه هئي جا 'گوري استريءَ کي اصل نه ڪرڻ گهرجي.'

انهيءَ شام جو اسان چوپاٽي ميدان تي زمين ۾ ڪُنيين جيان ڪتل چتين چوڌاري چڪر ڏنا. انهن چتين هينان هڪ هڪ ماڻهو وينل هو. اهي عجيب انسان، ذري گهٽ سارا ننگا، سندن منهن ۽ بدن تي پيوت لڳل، بازيگرن جيان پئي لڳا. سندن متي تي چوٽا، بڪين جي آڪيرن جيان، رونقدار پئي ڏٺا.

”او، هيڏانهن ته نهار!“ منهنجي ساهيڙيءَ مون ڏانهن رڙ ڪري چيو، جو اُتي هڪ آدمي سُن ٿي سُن متي تي ويٺل هو. مون عجب مان پڇيو: ”هو ڇا لاءِ ائين ڪري رهيو آهي؟“

پر ۾ ويٺل هڪ آدميءَ مونکي چيو ته هو ايشور جي ڀڳتي ڪري رهيو آهي. مونکي ذرا هسي اچي ويئي جو مونکي هندستان جي يوگين بابت اوچو خيال ويٺل هو.

”پر هو ڪو سچا يوگي ٿوروئي آهن،“ هڪ ڄٽي شاگردن جي ٽوليءَ مان چيو. ”هي گندا رولو ماڻهو هندستان جو شيپ نالو توهان جهڙن ڌارين اڳيان ٻوڙي رهيا آهن. اُنهن جون وچتر ڪلابازيون ڏسي، ڌارين جو ڌيان ڇڪجو وڃي ۽ هو سندن اڳيان پٽئون کولي وهن، يا اسان جا پورڙا ماڻهو کين سادو سمجهي سندن شيوا پوڄا ڪن ۽ کين مال مليدا کارائين. اهي ٿوريون يوڳ ساڌنائون ڏيکاري لوڪن کي نادان بنائي رهيا آهن. ڪو به سچو يوگي هئن کليو کلايو ميدان تي ويهي پنهنجون ڪريائون پئسي ڪمائڻ خاطر ڪڏهن ڪونه ڏيکاريندو، نڪو پنهنجن ڳڻن جي هو ڪڏهن لباڙ ويهي هڻندو،“ هن جوش ۽ ڪاوڙ منجهان چيو.

اسين اِنهن سادن وٽ اڌ ڪلاڪ کن ڇڪر ڏيئي، گهر موٽياسين تي، ته به اهو ساڳيو ماڻهو مٽي تي ويٺل ڏٺوسين. نگي ڏولاب هجي، يا نه هجي، پر مون تي ته گهرو اثر پئجي ويو.

ان وقت ديش اندر گانڌي هلچل زور وٺي رهي هئي. برٽش سرڪار هنن سادن کي وچ شهر ۾ ٻه هفتا ڪئمپ لڳائڻ جي اجازت ڏني هئي، شايد انهيءَ خيال سان ته ماڻهن جو ڌيان گانڌي هلچل مان ڇڪجي هنن سادن ۾ وڃي کُپندو!

ٻئي ڏينهن اسين وري سادن جي ڪئمپ ۾ آياسين. ڪنهن مونکي هڪ ڪتاب يوگي رامچارڪ جو ڏنو. مان جئن اهو ڪتاب پڙهندي تي رهيس، تئن مون تي خيال زور پوندو پي ويو ته اُٻي اهي ڳالهيون ضرور ڪٿي پڙهيون اٿم. اوچتو رشيا جي انقلاب کان اڳ جي زماني ۾ ماسڪو جي يادگيري دل تي تري آيم. ان وقت مان ستول تي ويهي نهايت خيال ۽

اُڪير منجهان هڪ متر ڪان ڪتاب پڙهندو ڏٺي رهي هيس. اهو ڪتاب ”يوگ فيلسوفي ۽ پوربي گپت - ودّيا ۾ چوڏهن پاٺ“ جو روسي ٻوليءَ ۾ ترجمو هو. انهيءَ ڪتاب مون تي ايترو نه ڳُوڙهو اثر ڪيو جو مان پاڻ کي هڪ سنسار ۾ پائڻ لڳيس، جو مون لاءِ هو نه صفا نئون، پر ساڳئي وقت سمجهيم پئي ته اصل نزديڪ آهي ۽ مان اڳيئي کان اُن ديش جي واقف آهيان. يوگ! هندستان! منهنجي دل لڪڙي دڪ دڪ ڪرڻ لڳي ۽ مون زور سان پڪاري چيو، ”مان ضرور هندستان ويندس!“ منهنجي متر مون ڏانهن عجب مان نهاريو ۽ ڪتاب کڻي پيڙيائين. ”تون تمام جذبي واري آهين، منهنجي ٻالڪي،“ هن مشڪي چيو.

هن ڪتاب جادوءَ جيان مون ۾ هڪ جذبو پيدا ڪيو هو، هڪ نئين ڳالهه، جا مان پاڻ بيان ڪري نه ٿي سگهيس، نڪي وري خود پاڻ کي سمجهائي ٿي سگهيس.

مونکي جيڪي ڪتاب هندستان تي هٿ لڳي سگهيا، سي وڏيءَ اُڪير سان پڙهندي ويس. مان اهي سمجهي سگهيس ٿي يا نه، پر هرهڪ ڪتاب مون تي چڱو اثر پيدا ڪرڻ لڳو. مون تي خاص طرح مئڊم بلئوسڪي جيڪو پنهنجي هندستان جي ڦيرينءَ يا ترا جو بيان لکيو هو، جڏهن هن اتي ٿياسافيڪل سوسائٽيءَ جو پايو وڌو، تنهن وڌيڪ چاهنا جاڳائي. هندستان ن کيس هڪدم پنهنجو ڪري ڄاتو. هن کيس هڪ هنيلي ڌارئي جيان ڪونه پئي ڏٺو، پر هڪ پياري متر جيان جو جڻ نه ڪو سندن ئي هو ۽ سندن وطن ۾ ئي ڄائو نپنو هو.

”مان جڏهن اُتي ويندس تڏهن مون کي ٻه هو انهين ئي سمجهندا،“ مون دل ۾ چيو. مون ۾ هندستان لاءِ ايڏي اڇهل ڪشش ڇو ٿي رهي هئي؟ مان هن سوال جو اُتر نه ڏيئي نٿي سگهيس. منهنجو پيءُ سويڊن جو سهڻو رهواسي، رگا شهر ۾

هڪ بئنڪ مئنيجر هو جنهن کي يورپ لاءِ ڪوبه لاڙو ڪونه هو. منهنجي ماتا، پولنڊ جي نسل واري رشيا جي هڪ فوجي جنرل جي ڌيءَ هئي، جا آئر بالٽڪ سمنڊ جي ويجهو جائي هئي. اسان جي ڪٽنب مان ڪوبه اوير ديش ڏانهن ڪونه ويو هو. جيڪي پوربي مون ننڍپڻ ۾ ڏٺا هئا سي هئا، هڪ منهنجو ڏرم جو پيءُ جو ڪوهه قاف جو شهزادو هو ۽ ٻيا چيني گهوڙيا جي سلڪ کڻي اسان وٽ ايندا هئا. ان هوندي به منهنجو لاڙو پورب ڏانهن، خاص طور هندستان ڏانهن، ازخود ئي ڇڪجڻ لڳو.

رشيا جي انقلاب ۽ ان بعد ملڪ اندر گهرو لڙائيءَ منهنجي ارادن مٿان پاڻي ڦيري وڌو. پر ٿورن سالن کان پوءِ جڏهن منهنجي ماءُ ۽ مان جرمنيءَ ڏانهن ڀڄي وياسين، تڏهن مون ڀانيو ته منهنجي پياس جلد پوري ٿيڻ واري آهي.

هڪ سال پوءِ، برلن ۾ هڪ مشهور ناٽڪ گهر ۾ داخل ٿيس ۽ ڊوري لي ويس. ٻن ناٽڪن ۾ پارٽ ورلم ۽ اسان جي ٽولي يورپ جي سڀني سوينيڪ شهرن ۾ وئي: ويئانا، بداپيسٽ، پراگ، پئرس، مئڊرڊ، برسيلونا، سئٽزرلنڊ ۽ جرمنيءَ جا سڀ سهڻا شهر. اسين وارسا ۾ به وياسين جتي ٽي سال اڳ، مان هڪ نامعلوم ننڍڙي نرواسط ٿي آئي هيس.

ان وقت مان هڪ شخص سان اُلي پريم ۾ جڪڙجي ويس، جو منهنجي هندستان جي سپني ۾ ڀاڱي ڀائي هو. اسان ارادو ڪيو هو ته وواهه ڪري سمنڊ رستي هندستان وينداسون؛ پر منهنجي پريتم کي اوچتو اڇي ٽسن جي بيماري ٿي ۽ هن جي ٻچڻ جو خير ڪو آسرو هو. هن جي مرضي ٿي ته مان سندس بيماريءَ جي بستري وٽ ٻڌجي نه وهان ۽ هو منهن جي جيون مان ڀاڄ ڇڏائي وڃي. سو هو هليو ويو ۽ انجام ڪري ويو ته جي چاڪ ٿيس ته سال اندر موٽي ايندس.

”جيڪڏهن نہ آيس، تہ اسان ٻنهي پارن، تون هندستان جي ياترا تي وڃج،“ انهن اکرن سان هن مون کان موڪلايو.

هن جي وڃڻ کان پوءِ مونکي سڌ نہ پيئي تہ مان هاڻ ڇا ڪريان، مونکي ڪا بہ خبر نہ هئي تہ هو ڪيڏانهن ويو. مون سمجهيو تہ اسين ٻئي وري ڪڏهن بہ نہ گڏباسين ۽ اهائي آخرين گڏجاڻي هئي. مون لاءِ هاڻ ڪو بہ آسرو نہ رهيو، ڪا بہ ڪشش ڪانہ رهيم، جنهن لاءِ وڌيڪ جيئان. هرڪا ڳالهہ، خود منهنجو ڪم، مون لاءِ هڪ وڏو خال هو، بي مطلب هو. هندستان؟ هي خيال بہ اوچتو پَرَ ڪري اڏامي ويو.

سال ٽپيو. منهنجي ماءُ مونکي لکيو تہ مان اونهاري جي وئڪيشن وقت لٽيونيا ۾ بالٽڪ سمنڊ نزديڪ ونس وٽ رهان. رستي تي مون اخبار ۾ پڙهيو تہ هالنڊ ۾ ”دي آرڊر آف دي ستار“ جو وڏو ميڙ ٿيڻو آهي. مون پوءِ ٻڌو تہ ڊاڪٽر انني بيسنٽ، ٿياسافيڪل سوسائٽيءَ جي پريزيڊنٽ، هيءَ سنستا برپا ڪئي هئي. هن اها سنستا ڪرشنامورتيءَ لاءِ کولي هئي جنهن لاءِ انين پڌرو ڪيو هئائين تہ هو جڳت-گرو ٿيندو. مون اڳي ڪرشنامورتيءَ جو نالو ٻڌو ڪونہ هو، پر مون ۾ جا زوردار اُبلاڪا هندستان جي ڪنهن گروءَ جي درشن ڪرڻ جي هئي، سو مون فيصلو ڪيو تہ مان ان ميڙ ۾ وينديس.

مان اومين شهر ۾ ويس. دل ۾ ٻتا خيال، آشا ۽ نراشا جا، پئي جاڳيا. مونکي لنبن چؤڙن اکرن مان هميشہ شنڪ پئي جاڳندي آهي. تہ بہ جڏهن مان ڪرشنامورتيءَ سان گڏيس، تڏهن مونکي جاڻ پئي تہ هو ناموس کان ونءَ پئي ويو. هنجو سڀاءُ صاف ۽ ٻنا ڪنهن ڏيکداريءَ جي هو. ٽي ورهيہ پوءِ، سال ١٩٢٩ ۾ هن ”دي آرڊر آف دي ستار“ سميٽي ڇڏيو ۽ هڪ ستا ۽ ٻڌارڪ واري سنستا لياڳہ ڪري ڇڏي.

اومين ۾ مون لاءِ هرڪا ڳالهہ، ڪرشنامورتيءَ جي شام

واري وياکياڻ وقت ڪئمپ - فائر جي چوڌاري وهڻ کان وٺي، ويندي سمهڻ ۽ باسڻ ڏوڻ تائين، سڀ نئين ۽ اچرج ڀري پئي ڀاسي. ڪئمپ ۾ چئن هزارن کان مٿي ماڻهو شامل ٿيا هئا جي ننڍن وڏن تنبن ۾ رهيل هئا. اهي، خواه هڪ سهڻو قلعو، هالنڊ جي هڪ امير سوڪڙي ڪري ڏنا هئا.

منهنجي اچڻ کان پوءِ ٻئي صبوح جو، اسين سڀ هڪ هنڌ ڏيان ڪرڻ لاءِ ڪنا ٿياسين. ڪنهن مونکي سمجها يو ته هيءَ پرارٿنا کان نرالي ڳالهه آهي — جنهن ۾ من ۽ دل کي شانتيءَ ۾ آڻي گوڙ هي ڏيان ۾ وهڻو آهي. ان ڳالهه مون تي اُهتڙ اثر پيدا ڪيو. منهن جي اندر کي جڻ چوٽ وسي ويئي. جڏهن ڪرشنا جيءَ سنسڪرت منتر اُچارڻ شروع ڪيو تڏهن منهنجي اندر ۾ اُٿل پٿل پيدا ٿي ويئي. ان مون ۾ اها وسريل ڳالهه وري جيئاري، جا گهائل مائل ٿي هئي ته ڏور ٿي هئي؛ جهڪي گذري ويل زماني مان هڪ درشيه وري ڪڙو ٿي آئيو. جڏهن ٿي ڏيان جو عرصو پورو ٿيو تڏهن مان سڏو لنبوءِ ڏانهن ڏڪندي وڃس ۽ اهڙو زورسان وڃي رتم جهڙو اڳي ڪڏهن ڪونه ڪيو هوم.

ان ڏينهن کان وٺي مون ۾ سمو رو ڦيرو اچي ويو. دک ۽ بيزار من جي پيڙا غائب ٿي ويئي. اوصين جي جهنگل ۾ جيڪو هڪ ڏينهن گذاريم تنهن مون ۾ اَکت آنند اولي چڏيو. مون اچرج ريت پاڻ کي چتل ۽ خوش پاتيو.

ڪئمپ ۾ جيڪو هفتو گذاريم تنهن منهن جي جيون ۾ هڪ وڏو ڦيرو آڻي چڏيو. اهو مون ان وقت ڪونه پروڙيو، پر يوگ طرف منهنجو پهريون قدم هيءُ هو ۽ ڪرشنامورتي ئي منهنجو گرو ۽ سونهون هو.

مون جڏهن اوصين ڇڏيو تڏهن مون کي اچرج لڳو جو مون ۾ مانس ورتائڻ لاءِ بڇان پيدا ٿي ويئي هئي، جيتوڻيڪ اڳي مان ٻئي سڀ ڪاڌي کان مانس وڌيڪ چاهيندي هيس. ڪئمپ

۾ به مان ويشنو ڪاڌي تي نڪ کي موڙو ڏيندي هيس؛ ڪاني جي ميز تي ماڻهن کي ڏڌڪو ڏيندي هيس جو کليه چوندي هيس ته همت جيڪر گوشت ملي! گهر پهتيس ته مار ڀاڳمرادو ويشنو ٿي پيس ۽ اڄ ڏائين مان ماڻس ڪونه ورتا پان جيتوڻيڪ گهر ۾ ٻين ڀاتين ۽ مترن کي ائين ڪرڻ لاءِ زور ڪونه ڀريان.

ورهيه پوءِ، مون 'God Is My Adventure' روم لشنڊي جي پستڪ ۾ پڙهيو ته هن پڻ ڪرشنا مورتيءَ سان گڏجڻ بعد ٻيڙي پيئڻ اهڙي نئي عجيب نموني ۾ ڇڏي ڏني جئن مون ماڻس کائڻ ڇڏيو هو. چين جو نامور فيلسوف، ڪنفيوشس ائين چيو وڃي ٿو ته پراچين چين جي سنگيت ٻڌڻ بعد ڪيئ مهنا ماڻس کائي ڪين سگهندو هو.

اوميس مان مونڻ بعد، منهنجو گهڻي وقت کان سانڊيل سو نيمت سچو ٿيندو، سو خيال مون ۾ اهڙو ته زور وٺڻ لڳو، مان سيني کي چوندي رهيس ته مان ٻئي سال هندستان ج ياترا تي وينديس.

اوچتو مونکي هڪ پياري متر جنهن کي سڌ هئي ته مد جي هندستان وڃڻ تي ڪيتري نه اُڪير آهي، تنهن هڪ چيڪ مونکي ڏياري موڪليو. هن ۽ منهن جي ماءُ مون انجام ورتو ته مان ڇهن مهنن ۾ موٽي اينديس. شايد انهن اندازو لڳايو هو ته اوستائين هندستان بابت منهنجا سڀ خ ڪافور ٿي ويندا. مان نيمت نيلس ڏانهن رواني ٿيس ۽ اُتان سه ڏانهن جهاز پڪڙيو هوم. اسين ١٧ نومبر ١٩٢٧ لي جها روانا ٿياسين. اسين جئن سيلان جي ويجهو پهتاسين، لئن خوشيءَ وچان ٽپا ڏيڻ لڳيس. مان پنهنجن ڪلپنائن ۾ ڪيتر دفعا هيءَ مسافري ڪري چڪي هيس. سالن کان هر هندستان وڃڻ لاءِ تڙڦندي هيس. آخر منهنجو سپنو

ٿيوا! مون سچ پچ ڀارت ڀومي ۾ ٿي پير ڌريو— منهن جي آشائن جي ڀومي، منهن جي پريم جي ڀومي، منهنجن امنگن جي ڀومي، مان ”پنهنجي“ ڀارت ۾ هيس!

هندستان مون لاء منهنجن سپنن جي سڦلتا جي ڀومي آهي. مون هن ڀومي ۽ اتي جي لوڪن سان نيهن رکيو ۽ جنهن سان گڏيس ٿي، مزور ڪان وٺي مهاراجا تائين، سڀني سان مترتا ڳنڍيم. منهن جي خوشيءَ جي حد ئي نه رهي ۽ مون چاهيو ٿي ته هندستان جي شيوا ڪريان، هندستان لاء جيئان، هندستان لاء پورهيو ڪريان، هندستان لاء جان به ڏيان.

مون جلد ئي هندستان ۾ ڪيترا نوان متر جوڙيا جن مونکي پنهنجو ۽ پنهنجي ديش جو ڪري سمجهيو. مان جن جن هنڌ ويس ٿي اتي هميشه هندستانين جي گهرن ۾ رهندي هيس. جنهن ڪتب ۾ وڃي ٿي لٿيس، تنهن وري ٻئي شهر جي دوستن کي لکي ٿي ڇڏيو. نتيجو اهو ٿيو جو جنهن ٻئي شهر ۾ ويس ٿي ته اتي اسٽيشن تي مهربان ۽ همدرد ماڻهو مونکي وٺڻ ٿي آيا؛ ڏينهن ٻن کان پوء مان سندن ئي گهر جو ڀاتي ٿي ويس. انهن مان ڪيترن ئي گهرن لاء هڪ ڌارئي ملڪ جي ڀورين استري مان ئي هيس جا وٽن اچي رهي هئي.

منهنجي هو ايتريءَ ته سڪ سان خاطرداري ۽ مهمانوازي ڪرڻ لڳا، جو مون سمجهيو ئي نه ٿي ته مان ڪو ڌارين وٽ آهيان. هنن کي انهيءَ ڳالهه مان خوشي ٿي ٿي ته مان هڪ گوري سندن جيان رهيس ٿي، سندن رڌڻ جو نمونو وٺيم ٿي، جو اڪثر ٿورا غير هندستاني پسند ڪندا آهن. ڪنهن به ريت مونکي اها ڳالهه عجيب نه پئي لڳي جو مان ساڙهي پائي رهيس ٿي، هيٺ پٽ تي ويهيس ٿي، هندستاني نموني ۾ اشنان ڪيم ٿي ۽ چمچن، ڪانٽن يا ڇرين بنا ساڄي هٿ جي آڱرين سان کاڌم ٿي.

ڏکڻ هندستان ۾، مثلاً، شاهوڪار خواه غريب ٽالهيءَ بدران ڪيوڙي جي پن تي کاڌو کائيندا آهن؛ پر ڪن جو تڏو وڇائي سمهن. اتر هندستان ۾ وري ماڻهو چانديءَ، پتل يا ٽامي جي ٿالهين ۾ کاڌو کائين ۽ کٽن يا گاديلن تي سمهن. ريتيون رسمون، کاڌا ۽ بلڪ پوشاڪون هندستان جي ڪيترن ئي ڀاڱن ۾ نراليون نراليون آهن.

اِلي چئن مهنن جي ياترا ۾ گهٽو ڪري سڄي هندستان جو دؤرو ڪيم: ڏکڻ کان اوڀر تائين ۽ اتر کان اولهه تائين ڪل سترهن شهرن ۾ ويس. آهستي آهستي مان هن ديش کي وڌيڪ سمجهي ويس، انهن کان به وڌيڪ، جي اِلي سالن کان رهيا پيا آهن، جي فقط پنهنجن بنگلن، ڪلبن ۽ آفيسن کي ڇهتيا پيا آهن. مون سٽيل ٽرانس ۾، ڇڪار ريلوي اسٽيشن ۾، ڳاهٽ تيل مندرن ۾ ۽ ندين جي تڏن ڪنارن تي هندستان جي جيوت پسي؛ مهاراجا جي محل ۾، غريب جي جهوپڙيءَ ۾، استريءَ جي پردي اندر ايڪانت ۾، ۽ ڇوڪرن ۽ ڇوڪرين جي گڏيل هاسٽلن ۾، هندستان جي جيوت جو نظارو ڏٺم.

مان مهاتما گانڌيءَ سان سابرمتي آشرم ۾ گڏيس؛ مها ڪوي ۽ گرنٿڪار رابندرانات ٽئگور مونکي نوتو ڏيئي شانتينڪيتن ۾ پنهنجي لاثاني آشرم ڏسڻ لاءِ گهرايو. مونکي پنڊت نهروءَ سان واقفيت ڪرائي ويئي جنهن سان پوءِ منهنجو گهاٽو ناتو جڙيو. مان ڪيترن هند ڪرشنامورتيءَ جي ميڙن ۾ شامل ٿيس ۽ هن سان گڏ ساڳئي جهاز ۾ انگليءَ ڏانهن رواني ٿيس، جڏهن گهر موٽڻ لاءِ منهنجو وقت پورجي آيو. گهر! پر منهنجو گهر ڪٿي هو؟ جنهن شهر ۾ مونکي ناٿڪي ڪم سبب وڃڻو ٿي پيو، اِلي ڪا هوٽل يا سجايل ڪمرو منهنجو گهر هو؟ هندستان ئي مون لاءِ منهنجو سچو گهر ٿي ڏٺو، ۽ منهنجي دلي چاهنا هئي تہ دائما اُتي ئي رهان. پر مونکي انجام موجب پنهنجي

موٽڻو هو. تنهن سواءِ، منهنجو ناڻو به ذري گهٽ اچي خلاص ٿيڻ تي بيٺو هو.

موت جي مسافريءَ ۾ مان نهايت مايوس هيس. ڪرشناجيءَ سان گڏ مسافريءَ به ڪو ڦيرو نه آندو. حقيقت ۾ ان پاڻ حالتون وڌيڪ خراب ڪري ڇڏيون ڇاڪاڻ ته مون لي اهڙيون ڇا يا اچي ويئي هئي جو مان ساڻس ڪليو ڳالهائي نه ٿي سگهيس، نڪي سياويڪ ريت ورتاءُ ڪري ٿي سگهيس. ڪانئي وقت پڻ مان اڪر به ڪجهه نٿي سگهيس، نڪي ڪاڏي اوڏو اچي ٿي سگهيس.

مان يورپ ۾ پهتيس ته پنهنجي اڳئين‌ءَ شڪل شبيهه جو صرف پاڇو هيس. مان پنهنجي دل ۾ آتما پنهنجي نئين مائر يوميءَ ۾ پلتي ڇڏي آئي هئس. دوست به مون لاءِ هاڻ ڌارين جيان پئي لڳا. مان من اندر دکي ۾ پنهنجي نئين ديش لاءِ پريشان هيس. مون چٽيءَ ريت آنيو ڪيو ته منهنجو ماڳ هندستان آهي، پر ساڳئي وقت مان اوڏانهن موٽڻ لاءِ دل بدي به نه ٿي سگهيس. مان اُتي ڇا وڃي ڪنديس؟ مان اُتي پنهنجي آجيوڪا ڪيئن ڪنديس؟ ڪنهن وٽ مهمان ٿي، خرچ پکي جي چنتا بنا، وڃي رهڻ سا هڪ ڳالهه آهي، پر تمام توري ناڻي سان، ۽ ڪم ملڻ جي آسري بنا، اُتي وڃي گهر ڪري رهڻ، سا صفا ٻي ڳالهه آهي. تنهن هوندي به مون آخر واپس موٽڻ جو ئي فيصلو ڪيو.

مان سمنڊ رستي وري هندستان ڏانهن نڪري پيس ۽ وري اچي سيلان لٿس جٿي به سال اڳ ڪيو هوم. ڪا به رٿ يا سٿاءُ ڪونه هوم، سو مون فيصلو ڪيو ته اول اَديار ۾ وڃي ڪرشناورتيءَ جي ميڙ ۾ شامل ٿينديس جو ”دي آرڊر آف دي سٽار“ جي سميٽجڻ بعد پهريون ئي ٿي رهيو هو. منهنجن هندستاني مترن مونکي ڏنڌي جون آڇون ڪيون هيون،

پر اهي قبول ڪرڻ لاءِ مونکي ڪا خاص تڪڙ ڪانه هئي. مون پنهنجا پشم جا ڪوٽ ۽ ٻيو مال وڪڻي ڇڏيو، سو مون کي ٻن مهنن لاءِ ته ڪافي پيسو هو. ڏکڻ هندستان ۾ ٽي مهنا رهي، مان بمبئيءَ ۾ ڪرشناجيءَ کان موڪلائڻ آيس. هو آسٽريليا ڏانهن اُسهي رهيو هو. مون ٻوءِ ڪجهه وقت ترسڻ جو اِرادو ڪيو ته ڏسان ته منهنجي ڀاڳ ۾ ڇا لکيل آهي.

جيڪي سچ پچ ان بعد آيو، سو ته منهنجي اُميدن کان ٻاهر هو. هڪ فلم ڊائريڪٽر، مونکي ٿياسافيڪل لاج ۾ هڪ محفل تي ناچ ڪندو ڏٺو هو. هن مونکي ٻهرين هندستاني فلم ۾ مکيه پارٽ وٺڻ جي آڇ ڪئي، جنهن ۾ ٻيا اداڪار يونيورسٽي گرئجوئيٽ هئا، جن ڏيکارڻ ٿي گهريو ته فلمن ۾ ڪم ڪرڻ ڪو گهٽ ذات وارن لاءِ نه آهي. سو مون ٻهريون واعدو صحيح ڪيو ۽ مان ”اِندرا ديوي، هندستاني پردي لي، نئون چڙهندڙ ستاره“ ٿي پيس! منهنجي ڪٽنب جي هرڪا شان شوڪت واري ڳالهه اشتهار بازيءَ لاءِ ڪتب آندي ويئي، ۽ بانيڪارن کي وڏو صدمو رسيو جڏهن مون اها ڳالهه اشتهارن ۾ ڇاپائڻ قبول نه ڪئي ته مان ڪا رشيا جي اميراڻي گهراڻي جي هيس، (ڪائونٽ جو خطاب منهنجي ماءُ جي ڪٽنب کي مليل هو ۽ مون اهو ڪڏهن پاڻ سان نه لڳايو هو). جڏهن فلم پوري ٿي ته مون هڪ ٻيو واعدو صحيح ڪيو. هن دفع جان سٽرڪٽي بمبئيءَ ۾ چيڪوسلوواڪ جي ڪامرشل نائب ايلچيءَ سان منهنجي وواهه جو واعدو هو! منهنجي فلمي جيون جي هاڻ پڄاڻي ٿي، ۽ مان پتيءَ سان گڏجي يورپ ڏانهن رواني ٿيس.

جڏهن اسين بمبئي وري موٽياسين ته مون لاءِ هڪ نئين جيون جو دؤر شروع ٿيو.

شادي ڪري مانُ بلڪل آسودي جيون گذارڻ لڳيس، ۽ آهستي آهستي مان سوسائٽي جيون جي ڪُن ۾ ڪِرڪندي

ويس. پر هڪ ڳالهه جا مون مور نه ڇڏي، سا هئي هر ذات پات وارن هندستانين سان منهنجي مترتا. جينو ٽيڪ اها ڳالهه هندستان ۾ گورن کي اصل ڪين آئڙندي هئي. راجا، مهاراجا سان گڏجڻ اهڙو خراب ڪين هو، جهڙو ان وقت جواهرلعل نهرو ۽ ٻين ڪانگريسين سان ملڻ هو. پاڻن سان، نڪي منهنجي پتيءَ، نڪي وري سندس سرڪار ئي کو اعتراض ورتو، ۽ مان ڪنهن سان به گڏجي يا ڪنهن کي به پاڻ وٽ گهرائي ئي سگهيس. اهو ته ٺيو منهنجو رواجي ڪم ڪار. پر مون خاص ته ڪجهه به نه ئي ڪيو. مونکي پوءِ ڇا لاءِ هندستان اچڻ لاءِ ايڏي ڪشش ٿي؟ انهيءَ لاءِ ڇا، ته دلپسند ميزبانڻ ٿيان، يا پارٽين جي شوق ذوق ڪريان؟ مونکي جا تمنا هئي ته مان هندستان وڃي ڪم ڪنديس، شيوا ڪنديس، سکيا پرائينديس، تنهنجو ڇا ٿيو؟

مون پاڻ کي چيو ته ان بابت ڪجهه مڙيوئي ڪرڻ گهرجي، مونکي پنهنجي جيون ۾ ڦيرو آڻڻ گهرجي ۽ جيون وري نئين سر اڏڻ گهرجي. انهيءَ ۾ شڪ نه آهي ته هي فيصلو به صرف نيڪ آشا جيان ئي رهجي وڃي ها. پر پوءِ اهڙي ڪا ڳالهه ٿي، اهڙي عجيب ڳالهه، جنهن منهنجي جيون جي رُتا ۾ هڪ نئون پلٽو آڻي ڇڏيو.

اهو هئن شروع ٿيو: هڪ شام جو ڪو متر مونکي ڪاني تي وٺي ويو. منهنجو پتي شڪار تي ڏکڻ هندستان ويل هو. اسان روٽي کاني مس پوري ڪئي ته منهنجو متر ميز تي ٿي ٻرڪي پيو. مان هنکي گهر وٺي ويس ۽ وات تي اڌ هوش ۾ ڪيترا دفعا اها ساڳي ڳالهه پئي ڪيائين، "مان هن وقت بيمار پوڻ اصل نٿو چاهيان."

مونکي سڌ هئي ته هن کي هڪ ضروري ڪم ڪرڻو هو ۽ مٿس وڏيون جوابداريون هيون. مون دل ۾ جاڻ سان چاهيو

تي ته جيڪڏهن اهو ممڪن ٿي سگهي ته مان ڪٿي سنڌس بدران بيمار پوان. مونکي گهٽي ٿي فرصت هئي ۽ مون لاءِ هفتو، ٻه هفتا بستري تي ليٽڻ ڪو ڏکيو نه هو. اوچتو يوگ دواران علاج جو خيال منهنجي من تي تري آيو. مون اُن جي آزمايش ڪرڻ جو ارادو ڪيو، پر مونکي اها ڄاڻ ڪانه هئي ته ڪهڙيءَ ريت اهو استعمال ڪبو آهي. مونکي اڻ چٽيءَ ريت ڦُري آيو ته ٻئي جي بيماري هٽائڻ جي منشا تي پنهنجو ڌيان ايڪاگر ڪرڻ گهرجي. مون سمجهيو تي ته اهو اصل بي جوکي ۽ سولو آهي، سو مان پڌيس ترپس ڪانه. جيتوڻيڪ مونکي اها لَکَ به ڪانه هئي ته ساڻس ڪهڙي ويڌن آهي، ته به هن جي سڄي بدن مٿان جهاڙ وڌم، هن کي جهاڙ وارو جل پيئاريم ۽ پنهنجا خيال هن جي بيماري لاهڻ تي هڪ ٽڪ ڪيم. هو پاڻ کي بهتر سمجهڻ لڳو ۽ جهوٽا کائڻ لڳو، ۽ مان پوءِ هلي ويس.

ٻئي صبوح جو مان دل ۾ سخت سور پوڻ سبب اُٿي نه سگهيس. مون سمجهيو ته ڪجهه رواجي تڪليف هوندي، ۽ سور جلد ئي ڇڏي ويندم. ڪجهه وقت پوءِ منهنجي متر وٽان نياپو آيو ته هو هاڻ ٺيڪ هو ۽ آفيس وڃي رهيو هو. مان پنهنجي ڪاميابيءَ تي ڏاڍو فخر ورڻ لڳيس ۽ لحظي لاءِ به مون ۾ اهو خيال نه آيو ته جنهن ڳالهه لاءِ مان اصل لائق ئي ڪانه هيس تنهن ۾ هٿ وجهڻ ڪري مان ڪيترائي سال پوڇيندي رهنديس.

مون جڏهن ڊاڪٽر کي گهرايو ته هو مونکي تپاسي منجهي پيو. منهنجي دل تي اهڙي ڀيانڪ بوجهي پوڻ جو ڪو به سبب کيس ڏسڻ ۾ نه آيو. جڏهن ڀڄاڙيءَ جو مون کيس پنهنجي آزمائش جي سربستي ڳالهه سلي، تڏهن هن رنجش ۾ هٿ وني مٿي ڪنيو: ”تو اهڙي ڳالهه ڪئن ڪئي؟ توکي

يوگ رستي بيمارين ڇٽائڻ جي ڪل کھڙي؟ هي تہ تو وڏي غضب جي ڳالھہ ڪري ڇڏي!"

هن نيڪ ٿي چيو. پر ڏڌو کير ٿوروئي ٿڻن ۾ موٽي ايندو. مونکي ڄاڻ ڪانہ پيئي تہ هاڻ ڇا ڪجي، ۽ نہ وري ڪيس ٿي ڪا ڳم هئي. هن مونکي ڪي گوريون ڏنيون ۽ مان جو ويندو هيس، سو جيري جي سيني هٽائڻ لاءِ بہ هرڪايائينم، پر ڦڪين فرق نہ ڪيو. مان ڇري پري بہ نہ ٿي سگهيس ۽ ذري گهٽ ٻہ مهنا بستري تي پيئي رهيس. منهنجو مڙس جڏهن شڪار تان موٽيو تہ مونکي بيمار ڏسي ڏاڍو وياڪل ٿيو. منهنجي بيماريءَ جو نمونو ڏسي اصل وائڙو ٿي ويو ۽ منهن جي يوگ استعمال واري ڳالھہ اعتبار ۾ ئي نہ پئي آيس. منهنجو ڊاڪٽر، جو هندستان ۾ گهڻو سمو رهيو هو ۽ ڪيس انهن ڳالهين جي چڱي پروڙ هئي، سو بہ ڪيس يقين ڏياري نہ سگهيو.

جڏهن جان جي ٻيءَ موڪل جو عرصو شروع ٿي ٿيو، تہ اسين يورپ ڏانهن روانا ٿياسين. اتي مون لنبي مسافري ڪري سني ۾ سٺن دل جي ڊاڪٽرن کي وچي پاڻ ڏيکاريو. پر اهي بہ مونکي ڇٽائي نہ سگهيا. مونکي جلد جلد دل ۾ سور پوڻ لڳو ۽ ذرو بہ ٽڪ يا من تي ڇڪ سهي نٿي سگهيس.

ڇهہ مهنا پوءِ اسين جڏهن وري بمبئيءَ موٽياسين، تہ منهنجو حال اڳي جي گرميءَ سبب ويو ٻوڏو پوندو. مونکي ٻيڻي جي تڪليف اچي ٿي ۽ چيڙاڪ طبع بہ ڏاڍي ٿي پيس، اڪثر ڪري بنا ذري ڪارڻ جي بہ اچي روئڻ ۾ ڇٽڪندي هيس. هرڪا ڳالھہ مون لاءِ ڀاري ٿي لڳي. مان سخت مانڊائيءَ ۾ گذاريندي رهيس ۽ اڳي جو جيوت ساز ۽ تال ۾ گذاريم ٿي، تنهنجي ذري بہ يادگيري نہ پئي هُريم. ڪڏهن ڪڏهن پاڻ ۾ ٿوري طاقت پائيندي هيس تہ ڪٺي ڪنهن پارٽيءَ تي ويندي هيس، يا هندستاني ناچ ۾ ڪو ڀاڱو وٺي سکندي

هيس. پر گهڻو لڳو ته مان اهڙي تڪل ٽل هوندي هيس جو ڪجهه پڇندوئي ڪو نه هوم.

ورزش نه ڪري مان ويس تور پروڏندي، چاڪاڻ جو ناچ، ترڻ، گهوڙسواري ۽ راندين روندين مون صفا ڇڏي ڏنيون هيون. منهنجو ڏيل ويو بيڊولو ٿيندو ۽ منهنجو چهرو اهڙو سائو ٿي ويو جهڙي پڻ. آرسيءَ منهنجي منهن پر اڏ ز يبا گهنج ڏيکارڻ شروع ڪيا. پر مان اهڙي تڪل هوندي هيس جو مان ان ڳالهه جو ذرو به فڪر نه ڪندي هيس ۽ نه وري ڪو انهو الڪو ٿي ٿيندو هوم. مان ايشور جي ڀاڻي تي راضي رهڻ لڳيس ۽ آهستي آهستي بيماري بدن جي هڪ دستوري ڳالهه ڪري سمجهيم.

ڪڏهن ڪڏهن مان عجب کائيندي هيس ته هي نياڳ مون تي ڇو نازل ٿيو. آخر به منهنجي منشا نه نيڪ هئي ۽ صرف پنهنجي مترجي شيوا تي ڪيم. ان لاءِ مونکي ڇو ڀوڳڻ گهرجي؟ اها سيڪت هئي ڪئن؟ جيڪڏهن هائو، ته ڪهڙي خطا ٿيم؟

هندستاني فيلسوفي ۽ سکيا ئي ان جو خاطر خواه جواب ڏيئي ٿي سگهي ۽ ان موجب مون شايد پنهنجن ڪرمن جو ئي ڦل ٿي ڀوڳيو جي اڳئين جنم ۾ ڪري آئي هوندي س.

هيءَ سمجهاڻي آئت ڏيندڙ هئي. ان مونکي چڙ ۽ غم کان بچائي ورتو. سالن پڄاڻا ئي مون اهو اُتپؤ ڪيو ته منهنجي اڳها ئي انهيءَ لاءِ ضروري هئي ته جيڪا جيوت مان گهاري رهي هيس، تنهن کي بند اچي ۽ مان صفا نئين ۽ نرالي جيون جي پند تي پوان.

منهنجي تندرستيءَ ٿي چار سال نبريا هئا ۽ ان وقت هڪ نئين گهٽنا پيدا ٿي. پهريائين ته مان ان جو ڪو به سنبنڌ پنهنجي بيماريءَ سان ڳنڍي نه سگهيس، پر پوءِ ڳالهه پيءَ

طرح ٻروڙيم.

اسين موڪل تي ٻاهر ٿيڻ لڳاسين. ڪنهن ڪارڻ منهنجي پتيءَ جي اچا تي ته مان هڪ نئين قسم جو آڏاٽو ڏسان جو هڪ نماءَ ۾ ڏيکاريو پئي ويو. مونکي اها سڌ ئي نه پيئي، پر ان جي اٽڪ ايجاد ڪندڙ اٽڻ جي ڪورس ۾ مونکي ڪٺي داخل ڪيو ۽ مان جند ڇڏائي نه سگهيس. آلي هڪ هم-ڪلاسيءَ سان به واقفيت ڪرايائين، جو رانپڪا نالي ميڊيڪل وديارٿي هو.

جيٽوٽيڪ مون هٿ جي هنر جي ڪنهن به قسم ۾ هيل ٿاءَ چاهه نه پئي ورتو ۽ سٺيءَ ۾ ڏاڍو به ورلي ٻاتو هوندم، ته به مان ڪنهن ڪي، خود ٻاڻ ڪي به سمجهائي نه سگهيس، ته ڇو مان هاڻ اٽڻ جي ڏکئي ڪورس ۾ داخل ٿي هيس. مونکي ذري به ان ڳالهه جي لڪ نه پيئي ته هن ڪورس ۾ داخل ٿيڻ منهنجي جيون ۾ قيري آڻڻ ۾ وڏو هٿيو ٻڌبو. مون ته ئي ڄاتو ته هي ڪم مون لاءِ اهڙو وٽندڙ ٿيندو، پر منهن جي دل لاءِ هي ڪم ذرا سخت هو.

هڪ دفع ڪلاس ۾ ئي مونکي دل جي سور جي سخت ڇپيت آئي. مسٽر رانپڪا مون ڏانهن مدد لاءِ ڊوڙي آيو ۽ سٽور روم ۾ ئي ڪٺي پيتيءَ تي سمهاريائين. جڏهن تڪليف لٿيم ۽ آلي مان ساٽي ٿي پيئي هيس، ته هن ڪليو ڪلايو قبول ڪيو ته ”تنهنجي لڪڙي نبض ڏسي مان ته هڪدم دهلجي ويس.“ مون چيومانس ته ”اهڙي ڇپيت مونکي جلد جلد پيئي ٿيندي آهي،“ ۽ پوءِ مون ٻڌايومانس ته مون اها تڪليف ڪٿان پرائي.

”تو ضرور يوگ علاج جو غلط استعمال ڪيو هوندو،“ هن چيو. ”توکي اهو ڪڏهن خيال ڪونه آيو ته پنهنجي بيماريءَ بابت ڪنهن يوگيءَ سان صلاح ڪرين؟“

”نه.“

”مونکي عجب ٿو لڳي! هي خيال ته توکي يڪدم اچڻ کپندو هو.“ مان هن سان شاملراءِ ٿيس، ۽ پاڻ تي حيرت پئي ڪاڻم ته مان هندستان ۾ هيترا ورهيه رهي هيس، پوءِ به مونکي اهو خيال ڪين آيو، ۽ منهنجي دل جي حالت ويئي ٿي ڏينهون ڏينهن بڇڙي ٿيندي!

مسٽر رائيڪا مونکي پوءِ ٻڌايو ته ”مون سالن کان يوگ ساڌنن جو ابياس ڪيو آهي ۽ ايم. ڊي. ڊگري حاصل ڪري مان پنهنجي ڊاڪٽريءَ ۾ اهي ئي استعمال ڪندس.“ هن منهنجو جهٽ پٽ علاج ڪيو جنهن ڪري مان ڪلاس ۾ به موٽي وڃي سگهيس. اهڙي چمتڪار کان پوءِ هونءَ اڪثر ڪري مان جنسي اڌ مٺي تي پيئي هوندي هيس.

ٿورا هفتا گذريا ته مون هڪ پيريل ٻڪ ڪٽي مٿي ڪنڌين ۽ مونکي وري اچي سور جاڳيو. هن دفعي مون سان اهڙي ته ويڌن ٿي ۽ دل ۾ اهڙو ته پيانڪ سور هو، جو مونکي بستري داخل ٿيڻو پيو. مان پنهنجو ڏانو هٿ به چوري نه پئي سگهيس. مون مسٽر رائيڪا کي گهرائڻ لاءِ ماڻهو کي چيو. هو آيو ۽ هن پندرهن منٽ منهنجو علاج ڪيو، جنهن کان پوءِ مونکي يڪدم فرحت اچي ويئي.

مون پوءِ مسٽر رائيڪا کي ٻڌايو ته مون چار سال اڳ ڪئن پنهنجي بيمار مٽر جو علاج ڪيو. ”تون پاڻهي واري آهين جو تنهنجي حالت انهيءَ کان وڌيڪ خراب ڪانه ٿي،“ هن گنڀيرتا سان مونکي چيو. ”تو جيڪي ڪيو سو سراسر غلط هو. اسان ۾ جي لڪل شڪتيون آهن سي تمام پربل آهن ۽ انهن کي ڪئن ڪم آڻجي تنهنجي پوري پوري ڄاڻ هئڻ گهرجي. بجليءَ جي پاور جيان، اهي چنائي به سگهن ٿيون، ته وري ماري به سگهن ٿيون — اهو مدار تو رکي انهيءَ ڳالهه تي ته تون اهي شڪتيون ڪئن ٿي استعمال ڪرين.“ وڃڻ کان اڳ،

هوُ مونکي چئي ويو تہ ”مان وري سياڻي صبوح جو ايندس. توکي چئائڻ لاءِ ڪل پنج دفعا علاج جي ضرورت آهي ۽ اهي ايندڙ ستن ڏينهن ۾ مان توکي ڏيندس.“

ست ڏينهن! چڙا ست ڏينهن چاڪ ٿيڻ لاءِ! مونکي اصل اعتبار ئي نہ نٿي آيو. اهڙي سخت ڪشت ڪاڻڻ بعد مونکي ڪئن يقين اچي تہ ايتري ٿوري وقت ۾ مونکي ڇوٽڪارو پلئہ پوندو؟ پر هو پنهنجي ڳالهہ وري بہ دهرائي هليو ويو. مان تہ صفا حيران ٿي ويس.

ان کان پوءِ جيڪو علاج هن پئي ڪيو سو پندرهن مدت کن تي هليو. ان بعد مونکي ڪلاڪ، بلڪ مٿي، ڪُهري ننڊ ڪجي ٿي ويئي. هرهڪ علاج کان پوءِ هن مونکي اصل حيران ڪري ٿي ڇڏيو جڏهن هن پنهنجي همت جون تريون ملائي انهن مان بجليءَ جو تڙڪو پئي ڪڍيو.

پنهنجي علاج جي پوئين ڏينهن هن مونکي چيو: ”تنهنجو علاج هاڻ پورو ٿيو ۽ وڌيڪ علاج جي ضرورت ڪانہ آهي.“

”مان گهڻو بهتر ٿي سمجهان، پر اڃا صفا چاڪ ڪانہ ٿي آهيان،“ مون ڪليو ڪلايو قبول ڪيو.

”تون سياڻي پورن ريت ٺوڪ ٿي ويندينءَ،“ هن وراڻيو. ٻئي صبوح جو مان جاڳيس، تہ پاڻ کي بلڪل تندرست ۽ فرحت ۾ پاتيم. گذريل ڇهن سالن ۾، مون پاڻکي اهڙو ڪڏهن بہ ڪونہ سمجهيو هو. نيڪ ٿيڻ جي عجيب جاڻ هاڻ مون ۾ وڌڻ لڳي. مونکي اڪت آنند اچي ويو. مون پوءِ ڏٺو تہ مان تن ۾، خواهہ من ۾ بلڪل نيڪ هيس. خوشيءَ ۾ پرجي مون نيمنگ لپا ڏنا، ناچ ڳانا ڪيا، ٽپڪ ٽپي ٽپڪ ڏنا. مون سيڪنهن کي خط رستي، ڪي فون رستي، ٻڌائڻ ٿي چاهيو تہ ڪئن حيرت جي ڳالهہ ٿي آهي جو مان وري اڳي جيان ٺوڪ ٿي آهيان. مون سڄي دنيا کي پنهنجي ڪرامتي ڇوٽڪاري

جي کاڻي ٻڌائڻ ٿي چاهي.

منهنجي مڙس، جنهن کي منهنجي بيماريءَ وڏي فڪر ۽ خرچ ۾ وجهي ڇڏيو هو، تنهنکي هن اوچتي ڇوڪري جي ڳالهہ ڪجهہ هراس ۾ وجهي ڇڏيو. ڪيس انديشو هو تہ اهو ڇوڪرو ڪن پلڪ ٿي هلندو. ٻين کي بہ اهو ئي گمان هو. پر مونکي ان ڳالهہ جي ڪا پرواه نہ ٿي، جڏهن مون ڏنو وڃني تہ منهنجي سرير ۾ نئين جان، نئين فرحت اچي ويئي هئي.

ٿورا هفتا رکي اسين هندستان موٽياسين. اتي مون پنهنجن هندستاني دوستن کان يوڳ بابت پڇا ڳاڇا ڪرڻ شروع ڪئي، پر ڪجهہ ڪونہ وريو. سيني کي ٿوري گهڻي علمي ڄاڻ سا هئي، پر هڪ کي بہ عملي تجربو نہ هو، سو هو مونکي ڪا بہ صلاح ڏيئي نہ سگهيا. سڀ پڇ ڪين بہ ڏاڍي حيرت وٺي ويئي جڏهن منهنجي چڱيلائيءَ جي وار تا ٻڌائون.

جڏهن منهنجي من موهيندڙ ساهيڙي، نيپال جي راجڪماري، پوبن، بمبئيءَ ۾ آئي، تڏهن مونکي جيڪا خبرچار ڪيندي هئي، سا ملي ويئي. مون جڏهن ڪيس پنهنجي ڇوڪري جي ڪاڻي ٻڌائي ۽ يوڳ ابياس ڪرڻ جي اِڇا ڏيکاري، تہ هنکي چڱو اتساهہ اچي ويو ۽ چيائين: ”منهنجو پاڻ توکي اهي يوڳ آسڻ سيکاريندو. هو جڏهن ننڍو هو تڏهن ٿلهو ۽ ڪمزور هوندو هو، پر تون هاڻ ڪيس ڏس، توکي اصل اعتبار ۾ ئي نہ ايندو!“

برابر، راجڪمار مسوريءَ جي ملايم ۽ جوان شڪل شبيهہ ڏسي مونکي جيڪر اعتبار ئي نہ اچي ها. هن منهنجي منت ڪرڻ تي مونکي ڪيترائي يوڳ آسڻ ڪري ڏيکاريا. ٿوري آسڻ مونکي سڀ کان وڌيڪ اچرج جهڙو لڳو. اهو پيٽ مٿي چاڙهڻ جو آسڻ آهي جنهن ۾ پيٽ جون مشڪون ڦرن ٿيون ۽ جنسي ولوڙجن ٿيون، جڻ تہ چمڙيءَ هيٺان ٻال ڦري رهيو آهي. هن جڏهن سيرش آسڻ ڪري ڏيکاريو تہ مون کيس ٻڌايو تہ هڪ لڳ

چؤپاڻي ميدان تي هڪ ساڌوءَ کي ٻه سيرش آسڻ ڪندو ڏٺو هوم.

”سيرش آسڻ سيني آسڻن ۾ مول آسڻ آهي،“ هن سمجهايو. ”ان کي يوگ آسڻن جو سرتاج به ڪري سڏجي ٿو، ڇاڪاڻ ته ان جا ڪيترا ڳڻ ڳڻن، عضون، نسن ۽ دماغ تي اثر ڪن ٿا. اهو جڏهن يوگ جي طريقي اُپن ساه کڻڻ سان ڪجي ٿو تڏهن ان جو ڪرامت جهڙو اثر ٿو ٿئي. مونکي انهن ماڻهن جي سڌ آهي جن کي سخت مٿي جي سور، مانسڪ تڪليفن ۽ دل جي ڏکڻيءَ کان سيرش آسڻ دواران ڇوٽڪارو مليو آهي.“

مونکي پوءِ ياد آيو ته مون پنڊت نهروءَ جي آتم ڪٿا ۾ پڙهيو هو ته يوگ آسڻ ۽ خاص ڪري سيرش آسڻ جيل جي وڏي عرصي ۾ کيس سٺي صحت ۽ مزاج قائم رکڻ لاءِ نهايت ڪمائتا ٿيا.

”مٿي لي ٻيهڻ ضرور ڏکيو هوندو؟“ مون مِسوريءَ کان پڇيو.

”اڙي، اصل نه. تون مون کان سکڻ چاهين ٿي؟“

مون اها آڇ قبول نه ڪئي، جو سمجهيم ته مان ڪڏهن به ائين ڪري نه سگهنديس. ان وقت جيڪڏهن ڪو چوي‍م ها ته تون ڪن سالن بعد مٿي تي اڌ ڪلاڪ سانده بيهي سگهنديءَ ته مان هوند ان تي خوب هسي ڪريان ها.

راجڪمار مِسوريءَ مونکي صلاح ڏني ته بمبئي جي ڪؤليا ڌام يوگ صحت شالا ۾ وڃي سکيا وٺڻ شروع ڪريان. ان جو پايو وجهندڙ سوامي ڪؤليا آنند يوگ جو هڪ نهايت ماهر ۽ نامور ودوان آهي. هو ٿي رهڻو آهي جو پشچم جا طريقا ۽ سامگري، آسڻن ۽ اُپن ساهن کڻڻ بنسبت وگياني کوجنائن ۾ ڪم آڻي ٿو.

هن جي بمبئي ۾ سنستا فقط بدني صحت چاهيندڙن لاءِ آهي. لوناوالا نڪرين ۾ کيس ٻي سنستا آهي جا يوگ جي وڌيڪ اڀياس وارن لاءِ آهي.

مان بمبئيءَ ۾ اُن صحت شالا ۾ ويس جتي سواميءَ سان وڃي گڏيس. اتي مونکي هڪ ڊاڪٽر تپاسيو. مونکي ٻئي ڏينهن صبوح جو نيرڻ ڪرڻ کان ڪلاڪ پوءِ، يا پونياريءَ جو منجهند جي رسوئيءَ کان ٻه ٽي ڪلاڪ پوءِ ڪلاس ۾ اچڻ لاءِ چيائين.

”اسان وٽ زالن لاءِ جدا ڪلاس ٿيندا آهن،“ شالا جي ڪلارڪ مونکي ٻڌايو. مون کانئس پڇيو ته ”پوشاڪ ڪهڙي پائي اچان؟“ ڪلارڪ ذرا منجهي پيو. ”اسان جون زالون ته ساڙهي پائي اينديون آهن. تون ٿي رڳو ڏاريءَ ديش جي آهين. سو مونکي سڌ نه آهي،“ هن جواب ڏنو. مون ساڙهيءَ پائڻ جو ارادو ڪيو جا مان اڪثر ڪري پائيندي هيس. پر پوءِ مان ڪڇو پائڻ لڳيس، جو ڪسرت لاءِ وڌيڪ سهنجو آهي.

ڪلاس وچولي ماپ واريءَ ڪوٺيءَ ۾ هيٺ گلم تي ٿي رهيو هو. اتي ڪيترين ئي زالون هيون ۽ هرڪا جدا جدا ڪسرت ڪري رهي هئي. انهن ٻن ڏانهن يا مون ڏانهن ڪوبه ڌيان ڪونه ٿي ڏنو. هڪ جٽي سيرش آسڻ ڪري رهي هئي جا مون سَڌَ ۽ اُڪير سان پئي ڏٺي. هڪ اَڌ ياپڪا مونکي هن جي پرسان وهڻ لاءِ چيو ۽ يوگ جي طريقي ساهه کڻڻ جو نئون نمونو ڏيکارڻ شروع ڪيائين. هيل تائين مان جيڪي نمونا ڄاڻندي هيس تن کان هيءُ صفا نرالو هو. مونکي صلاح ڏنائين ته حال گهر ۾ اڪيلي سر هڪ منٽ کان وڌيڪ اهي ساهه کڻڻ جا آسڻ نه ڪرڻا آهن. هن پوءِ مونکي آسڻن جي تصويرن جو نقشو ڏيکاريو ۽ چيائينم ته شروع ۾ ٽن آسڻن مان هڪ هڪ ڪري ڪندي رهه: پشيمتان آسڻ، سرو-انگ آسڻ ۽ هَلُ آسڻ. مان ذرا بي همت ٿي ويس جو انهن مان ڪوبه نيڪ ضرح نه ٿي ڪري سگهيس. منهنجو بدن نهايت سوٽ ٿي ويو هو ۽ منهنجا هٿ پيرن جي آڱرين تائين پهچي نٿي سگهيا

يا هل آسڻ ۾ پير زمين سان لڳائي نه ٿي سگهيس.

ٻئي ڏينهن مون هڪ استريءَ کي چيو ته منهنجي پٺيءَ کي اڳتي ڌڪ ڏئي پشيمتان آسڻ ۾ منهنجا هٿ، وڃي آڱرين تائين رسن. پر اسان کي سيڪارينڊز منع ڪئي ۽ چيائين ته ائين شايد سوٽ عضون کي ضرب اچي وڃي. مونکي خاطري ڏيارپائين ته وقت اندر مان سڀ صحيح نمونو سکي وينديس. مان ڪرڪنڊز نموني ۾ چيو ته ”شايد ٻئي جنم ۾ ائين ٿيندو!“ مونکي سمجھايائين ته يوگ جو طريقو سرير سکيا جي ٻين طريقن کان نرالو آهي، ڇاڪاڻ ته هرڪو آسڻ اونهن دمن سان ڳنڍيل آهي. ”اُن بنا، اهي فقط بدني ورزشون آهن جن ۾ اسان جي دلچسپي ڪانه آهي،“ هن چيو. وڌيڪ چيائين ته ”يوگ آسڻ اسان تي بدني خواه مانسڪ اثر ڪن ٿا. اهي نه رڳو بدن ۾ آڪسيجن ۽ رت جي وهڪري ڪنڊز ڪارروائي تي اثر ڪن ٿا، پر سڄي بدن جي ڪارروائيءَ تي، بلڪ اسان جي ويچار شڪتيءَ ۽ مانسڪ ڳڻ تي پڻ پرڀاوُ وجھن ٿا.“

انهن يوگ آسڻن ۾ مون اُڃا ڪجھ واڌارو ڪرڻ مس شروع ڪيو، ته منهنجي مڙس کي سندس سرڪار پراڳ ۾ گهرائي ورتو ۽ مان ڏاڍو نا اُميد ٿيس. پر مون پڪو اِرادو ڪيو ته جلد هندستان موٽي اچي سکيا چالو رکنديس.

هندستان واپس ورڻ جو وجھ مونکي پنهنجي اُميد کان اڳ مليو. ميسور جي يوراج جي شاديءَ ۾ شريڪ ٿيڻ جو نوتو آيو. ميسور ۾ مان جڏهن اچي ويٺي هيس تڏهن اتي هڪ مشهور يوگ آشرم جو ٻڌو هوم. هڪ لڳا اتي جي وديارٿين جون ڪسرتون ڏٺيون هوم. پياڙيءَ جو سنڌن آڏ ياپڪ شري ڪرشناماچاريه. چيو ته مان زمين تي ليٽي پنهنجي دل جي ڌڪ ڌڪ ڪجھ منٽن لاءِ روڪيان ٿو. جيڪي اُلي آيل هنا تن کي پوءِ ڪوٺ ڪئي ويئي ته پلي اچي

ڪيس ٿپاسين، ميز ۾ ڪيترائي ڊاڪٽر پنهنجون سٽاپ واچون ۽ سٽريٽاسڪوپ کڻي آيا هئا. هڪ جرمن ڊاڪٽر ڪيس ٿپاسي چيو: ”مان ته هونئن ڪيس مثل ظاهر ڪريان ها. مان سچ پچ سمجهي نٿو سگهان ته هي يوگي اهو چمتڪار ڪئن ٿا ڪري سگهن. اهي زمين ۾ اندر ڏينهن جا ڏينهن، هفتن جا هفتا ٻاڻ کي پوري ٿا سگهن ۽ وگيانڪ نيمن کي ٻنهه الٽ پلٽ ڪري ٿا ڇڏين.“

”۽ ان هوندي به تمام ٿورا انسان يوگ ابياس ڪرڻ جو آدم ٿا ڪن،“ مون ڊاڪٽر کي چيو. ”ائين آهي ڇاڪاڻ ته اسين پشچمي لوڪ ڪن سرشتيءَ جي قاعدن قانونن جي اڻٽائي قبولڻ ۾ پنهنجي گهٽتائي ٿا سمجهون ۽ تنهن ڪري هندستاني سکيا کي چريائي ۽ بي عقلي سڏي ان کي آخر ۾ نٿا اٽيون؟“

”ائين ههي به،“ ڊاڪٽر سوچ ويچار ۾ پئجي چيو. ”مونکي سچ پچ خبر ئي نه ٿي پوي.“

جڏهن هن دفعي مونکي شاديءَ تي ڪوشش ٿي تڏهن اها سڀ ڪارروائي منهنجن اکين اڳيان قرڻ لڳي، ۽ جلد ميسور ڇڏڻ لاءِ ڏاڍي اڻ لڻ اچي ورايم. مان بمبئيءَ لاءِ سمنڊ رستي تڪري پيس ۽ اتي به ڏينهن رهي ڏکڻ هندستان ڏانهن روانو ٿيس ۽ شاديءَ جي تيارين ڪان به ڳهڻو اڳ اچي ميسور سهڙيس.

ٻئي ڏينهن مان يوگ آشرم ۾ ويس، پر شري ڪرشناماچاريه مونکي داخل ڪرڻ لاءِ تيار نه هو. هن چيو ته ”مونکي استرين لاءِ جدا ڪلاس ڪونه آهن، تون شايد آشرم جي سيني قاعدن قانونن ۽ ناڏي پيتي جي پابندين تي هلي نه سگهين ۽ نون سکيا جي عرصي تاءِ پنهنجون چالو روزانيون ڪارروايون نه ڪري سگهنديئن.“ مون کيس يقين ڏياريو ته مونکي نهايت چاهه ۽ اڪير آهي؛ سو نيٺ مونکي آشرم ۾ ورتائين.

هن يوگ آشرم ۾ سکيا بمبئي واريءَ شالا کان نرالي ڍنگ جي هئي. بمبئيءَ ۾ ماڻهو صرف صحت جي نقط نگاهه کان ڪسرتون سکڻ آيا ٿي ۽ باقي وقت جڏهن کين وڻيو ٿي لڏي ٿي ٿي هليا. پر هت، هو ششپٽي لاءِ سکيا جي اوائلي درجي مان ٿي لنگهيا.

منڊي منڊ ۾ مون ٿي تمام ڪٺن ضابطو ڪاڏي جون سخت پابنديون وڌيون ويئون. انهن جو وچوروار بيان ڪاڏي واري باب ۾ ڄاڻايل آهي. پوئين ماتي مونکي سڀ بيني ڪاڻي پوري ڪرڻي هئي ۽ سادي نوي اهي کان اڳ وچي سمهڻو هوم. يوگ جي اپياسيءَ کي مسافريءَ، جوش جي وايومنڊل يا بدني ٿڪاوت کان ڪنارو ڪرڻو آهي ۽ سيني يوگ ڪرياڻ لاءِ پورو پورو وقت ڏيڻو آهي. هن کي نه تمام ٿڌي ۽ نه تمام گرم پاڻيءَ سان اشنان ڪرڻو آهي، نڪي ڪيس باهه جي لتو تي. پاڻ سيڪڻو آهي. هنجا وستر ۽ بوت صاف ۽ ڪشادا هئڻ گهرجن. (لنگ پتا ۽ سوڙها بوت وڏين ڪڙين وارا پاڻٽا نه آهن.) مان سکيا شروع ڪرڻ لاءِ تيار ٿيان تنهن کان اڳ مونکي سڀ 'يم' ۽ 'نيئم'، گهٽ ۾ گهٽ نه ششپٽي جي عرصي لاءِ قبول ڪرڻا هئا. 'يم' معنيٰ: هنسا، ايذائڻ، حسد، ڪوڙ، چوري وغيره کان پاسو ڪرڻ. 'نيئم' معنيٰ: اندروني ۽ ٻاهرين پوترتائي، سنتوش، چرپتر شڪتي، ڏ برج، من جي شانتي ۽ اُدارتا.

اهي سڀ قانون انهن سان لاڳو ڪونه ٿا ٿين جي يوگ ڪسرتون صرف پنهنجي بدنيٰ صحت لاءِ ٿا ڪن، پر فقط انهن سان جنکي ششپٽي جي سکيا جي دڙر مان لنگهڻو آهي.

مونکي سڀ اُيرلي کان اڳ اُٿڻو هو ۽ اشنان ڪري، آسڻ ۽ ڌيان ۾ صبوح ۽ منجهند جو لڳڻو هوم. شام جو آسڻ آشرم ۾ ٿي ٿي ڪيم.

جڏهن منهنجي اَڏياپڪ ڏٺو ته منهنجو اڀياس ۾ پورن چاهه هو ۽ نڌهن مون بابت پنهنجو خيال ڦيرايائين. اڳي جو مونکي پنهنجي هڪ سهايڪ ڪان سکيا ونڻ لاءِ چڏي ڏنو هئائين، سو هاڻ پاڻ پنهنجي سر مونکي سکيا ڏيڻ لڳو ۽ منهنجي ترقيءَ ۾ تکو چاهه ونڻ لڳو.

پهرين تورن ڏينهن ۾، مان اهڙي ته ننبداڪڙي ٿيندي هيس جو سڄاڳ رهڻ مون لاءِ ڏکيو هوندو هو. يوڳيءَ مونکي چيو ته "ان جو ڪو خيال نه ڪر، آرام گهڻو وٺ، شايد تنهنجي سرير کي ان جي گهڻي گهرج آهي." هيءَ ڳهر جلد دور ٿي ويئي ۽ ان بدران بدن جي هلڪائي ۽ بل جي خوشي آنيؤ ڪيم. مونکي اهو به ٻڌايائين ته تنهنجي جلد تور گهٽجڻ لڳندي. هيءَ ڳالهه مون ڏاڍي چاهي ٿيئي، ڇو جو مون ۾ تولهه وڌي ويئي هئي. پر، جڏهن سنهي ٿيڻ بدران مان ويس ڦوڪڻي جيان سڄندي، ته سياويڪ مونکي ڳڻتي ويڙهي ويئي. منهنجي اَڏياپڪ مونکي آٿت ڏنو ۽ ٻڌايائينم ته اٿين ڪڏهن ڪڏهن ٿيندو آهي، جيتوڻيڪ اڪثر ڪري نه. سرير کي مهنو ماس لڳي ٿو جو يوڳ آسڻن ۽ اُپن دمن جي اثر تي هري وڃي. ان بعد سرير پوري وزن ۽ ڊؤل تي اچڻ شروع ڪري ٿو. هن وڌيڪ سمجهايم ته يوڳ آسڻ سيني عضون ۽ ڳلڙن کي پوريءَ ڪارروائي ۾ آڻين ٿا، خاص ڪري ٿلهين ٻنا ڳلڙن کي، جي ٿي بدن جي وزن، بيهڪ ۽ ڊؤل شؤل لاءِ جوابدار آهن.

ڪسرتن جي لاڀدائڪ اثر جلد ڏيکاري ڏيڻ شروع ڪئي. تورن ئي مهنن اندر، مون ڇوڪريءَ جهڙي اڳين شڪل شبيهه وري حاصل ڪئي، منهنجي منهن تان گهنج عدم پيدا ٿي ويا، ۽ منهنجي چمڙي لسي ۽ پختي ٿي ويئي. حقيقت ۾ هرڪو منهنجين چمڪندڙ اکين ۽ جوانيءَ جي صورت تي

خوشي ظاهر ڪرڻ لڳو. مان پاڻ کي اهڙي هلڪي ۽ بي فڪر سمجهڻ لڳيس جهڙي ڪا سڪولي ڇوڪري اونهاري جي وئڪيشن ۾ شيل ئي هوندي آهي. هيءَ مون لاءِ نهايت عجب ۾ وجهندڙ ڳالهه هئي. هيل تائين منهنجو يوگ دواران فائدن ۾ اعتبار ويساه ڪونه هو، پر هاڻ منهنجو وشواس ان ۾ وڌندو ويو. هاڻ جڏهن مون يوگ آسڻ ۽ اُين ساهن کڻڻ جا ڪرامتي نتيجا ڏسيا، تڏهن مون سرپرڪ ساڌن جي هن سرشتي جي عجيب مهما پرکي.

مان همت اهو قبول ڪنديس ته ڪجهه وقت مونکي سيرش آسڻ ڪرڻ جي همت ئي نه پئي ٿي. اسان جي وڏي ۾ وڏي وديارٿيءَ، جنهنجي عمر ڇاهٺ ورهيه هئي، تنهن نيٺ مونکي انهي ڪوشش ڪرڻ لاءِ هرڪايو. مونکي چيائين، ”جڏهن مان هن وهيءَ ۾ مٿي تي بيهڻ سکي سگهيس، تڏهن تون نه ٿا جوکي ڪري سگهين ٿي.“ هوءَ آشرم ۾ سنڌن جي سوچ سبب، صفا بنگلو تي آيو هو. ڇهه مهنا پوءِ هوءَ ڪنهن لڪڻ جي مدد بنا گهمي ڦري سگهيو ٿي. هن کي انهيءَ ڳالهه ڏاڍي خوشي ٿي ڏني ته سندس چيلهه جي گولائي ڪيترائي انچ ننڍي ٿيڻ ڪري هو هاڻ پنهنجي بوٽ جا ڏاڳا به پاڻ ٻڌي ٿي سگهيو!

ٿورا هفتا پوءِ، مون سيرش آسڻ ڪرڻ شروع ڪيو. جلد ئي مان وچ ڪونيءَ ۾ بنا ڪنهن جي به سهاري جي، مٿي تي بيهي ٿي سگهيس.

منهنجو اُڌيا پڪ منهنجو واڌارو ڏسي پرسن ٿيو، ۽ چيائينم ته مان هاڻ ٻئي ڏاکي لاءِ تيار آهيان. ٻئي ڏينهن مونکي چيائين ته هونءَ ڪان اُڌ ڪلاڪ سويل پرو اچجو. ٻئي ڏينهن آيس ته ڪونيءَ کي اندران تاڙي پائي ڇڏيائين جئن ٻيو ڪو به اندر اچي نه سگهي. اسين هيٺ پٽ ۾ وينا سين ۽ هوءَ مونکي

ساه تي قبضي ڪرڻ جي ڳجهه سکيا، جنهن کي ”پراڻايام“ چئجي ٿو، سا سيکارڻ لڳو. اهي پراڻايام وارا ساڌن، ساه اندر نيڻ، ساهه جهلڻ، ساه ڪاڍڻ، ساڃيءَ يا بنهي ناسن مان ٻاهر ڪڍڻ جي ڪيترن ئي طريقن بنسبت آهن. جئن هرهڪ يوڳ آسڻ کي جدا جدا نالو آهي، تئن وري هرهڪ پراڻايام کي به جدا جدا نالو ڏنل آهي.

جڏهن منهنجي آڌياپڪ مونکي پهريون پراڻايام سيکاريو ۽ مونکي انهن ٻيهر ڪرڻ لاءِ چيائين، ته مون عجب ۾ چيو: ”چا، رڳو انهن ڪرڻو آهي؟ هي ته بلڪل سهنجو آهي!“ هن جواب ڏنو ته پراڻايام ڪٿي ڏسڻ ۾ سولو ايندو هجي، پر ان جو اثر نهايت ئي ڀاري آهي. پراڻايام جو غلط استعمال تمام خطرناڪ ٿي سگهيتو. هي پوريءَ جڳهه، ۽ پوري وقت ۽ پوريءَ نظرداريءَ هيٺ ڪرڻو آهي. هن انهيءَ ڳالهه تي زور ڏنو ته آڌياپڪ کي روبرو پنهنجي سر وديارٿيءَ کي سيکارڻ گهرجي، ۽ وديارٿيءَ کي ڪاڌي ۽ جيوت جي پابندين اندر رهڻ گهرجي ۽ سکيا جي وقت وڏي شهر جي گوڙ گمبوڙ کان پري رهڻ گهرجي. ڪيترائي ماڻهو، بنا سکيا جي پنهنجي سر پراڻايام ڪرڻ ڪري سخت بدني ۽ مانسڪ تڪليفن هيٺ آيا آهن. مان شري ڪرشناماچاريه جي نهايت آڀاري هيس جنهن مونکي هي سڀ سيکاريو ۽ مونکي وشواس رهيو ته مان جيوت جو باقي عرصو ان مان چڱو لاڀ پرائيندس.

ميسور يوڳ آشرم ۾ منهنجي سکيا جو سمو اچي پوري ٿيڻ تي بيٺو ۽ هن مونکي لهرس ۾ وجهي ڇڏيو، جڏهن مونکي چيائين ته سندس چاهنا آهي ته مان جڏهن ڇين ديش وڃان تڏهن اُتي وڃي ٻين کي يوڳ سيکاريان. (منهنجي پتيءَ جي تڏهن شانگهائيءَ ۾ بدلي ٿي هئي.) مون چيومانس ته مان ان جي اصل قابل نه آهيان، پر هن مونکي خاطري ڏياري ته ”تون اهو

نہ رڳو ڪري سگھنديون، پر چڱيءَ ريت بہ ڪري سگھنديون."

يوڳيءَ آءٌ مونکي ھرھڪ ڳالھہ جون ھدايتون لکايون جي ھن مونکي سيکاريون ھيون. ھن مونکي ذري پرزي سمجھايو تہ انھن آسڻن ۽ پراڻايام جي طريقن، بدن کي پراڻي ڏيڻ ۽ آھارن جو، اسان جي ڳلقرن، عضون، رڳن ۽ من تي ڪھڙو پرڀاءُ پوي ٿو. ھن يوگ سيکارڻ جي ڪم ۾ مونکي مدد ڪرڻ لاءِ پڻ ڪيترن تي عملي ھدايتون ڏنيون. ھندستان ۾ وديارٿي پنھنجي اُڌياپڪ کي رد ڪڏھن نہ ڏيندو آھي، سو مون ھن جون سڀ ڳالھيون مڃيون ۽ ھرڪا ڳالھہ جا ڇپائينم ٿي، سا ويس لکندي. مونکي تہ ان وقت اصل خيال ڪونہ آيو تہ مان ڪو ٻين کي يوگ سيکاري سگھنديس، سو ائين پئي سمجھيم تہ انھن ھدايتن ڪم آڻڻ جو ضرور ٿي ڪونہ ٿيندم.

اسان جڏھن موڪلايو تڏھن ھن مونکي چيو تہ مون کي ھاڻ کاڌي جي سخت پابندين جي ضرورت نہ آھي، ڇاڪاڻ تہ مان نڪي شراب پيئندي ھيس، نڪي بيڙي ڇڪيندي ھيس، نڪو وري ماس تي ورتائيندي ھيس. "رڳو چاھہ ۽ ڪافيءَ جي پرھيز سا ڪجِ،" ھن مونکي وڌيڪ چيو.

مونکي چاھہ جو تہ خاص خيال ڪونہ ھو، پر ڪافيءَ سان منھنجي ڏاڍي دل ھئي ۽ ھميشہ لاءِ ڇڏڻ تي مرضي ٿي نہ ٿي ٿيم. تہ بہ مون اھا ڳالھہ مڃي، پر جلدي ڏٺم تہ جن شين جي مونکي کنھن ڪارڻ درڪار ڪانہ ھئي تن کي ڇڏڻ لاءِ مونکي ڪا خاص ڪوشش ونڻي ٿي نٿي پيئي.

ميسور ۾ يوگ سکيا پوري ڪرڻ بعد، جيڪي سال نبريا تن جي کھاڻي ذرا لمبي ٿي پوندي. ٿوري ۾ ھيءَ آھي: بمبئيءَ ۾ بئي ھڪ اُڌياپڪ اِندرديو وٽ سکيا ورتم، جڏھن مان اُتي چين لاءِ جھاز رستي مسافري ڪرڻ لاءِ ويس، پر ذري گھٽ سال سڄو ھندستان ۾ رھي پيس، شانگھائيءَ

ڏانهن روانو ٿيس جتي ڇهن مهينن ۾ هڪ ڪلاس ڪوليم ۽ ڪاميابيءَ سان سيني قومن جي ماڻهن کي (جن مان گهڻا البت اميرڪاواسي هئا) پڙهايا ساڍا ست سال پوءِ سيڪاريم، ڪيترن ئي ڪلبن ۽ سپائن، جن ۾ يوروپين ميڊيڪل انسوسٽيشن به هئي، تن ۾ هن وشيه تي وکياڻ ڏنم. جنگ پوري ٿي ته مان ٻاڻ وڏيڪ سکيا پرائڻ لاءِ وري هندستان موٽي آيس.

مون جو هندستان ۾ هن وشيه تي وياکياڻ پڻ ڪيا ۽ سکيا پڻ ڏني، تنهن ڳالهه مونکي مشهوري ڏيئي ڇڏي ته مان پهرين گوري استري هيس جنهن هندستان ۾ يوگ تي سکيا ڏني.

١٩٤٧ ۾ مان ڪئليفورنيا ۾ آيس جتي مون هاليووڊ ۾ سٽوڊيو کوليو ۽ جلدئي منهنجن وديارٿين ۾ سرج ڪئوسيونسڪي، لنڊا ڪرسچن، گريٽا گاربو، جينيفر جونس، مسز جيمس لئڪسي، مسز والٽر پجن، روٿ سينٽ ڊينس، گلوريا سوانسن، مسز انڪم نميراف ۽ ٻيا ڪيترائي، وڏن ڏاڏن وارن ڪان ونئي ويندي سٽورس ۾ چوڪرين تائين داخل ٿي ويا. ١٩٥٠ ۾ ايليزبيٿ آرڊين مونکي پنهنجين مين ۽ آريزونا وارن ڪيتن ۾ سکيا ڏيڻ لاءِ ڪوٺ ڏني جتي مان ٿي منڊون رهيس.

نيويارڪ ۾ سيارو رهي، ڪلاس هلائي، ليڪچر ڏيئي، مان وري هاليووڊ ۾ پنهنجو هيڊ ڪوارٽر ناهڻ لاءِ ڪئليفورنيا موٽي ويس.

پنهنجي سر مونکي، يوگ دواران سچي ملهه واري هرڪا وستو ملڻ پيئي آهي. مونکي ان مان سکيا ملي آهي ته بنا ڊپ ۽ جوش جي، صحت، آنند ۽ وڌيڪ سڦل جيون ڪئين گهارجي - جيون، جنهن پنيان ڪو ارٿ ۽ آدرش هجي. منهنجي اها دلي آشا ۽ تمنا آهي، ته هي پستڪ لوڪي ٻڻ انهن وستن

پرائڻ ۽ واهر ڪندو، جي مون سيني سائنسن مان هن جهوني ۽ جهوني سائنس جي سکيا جي پيروي ڪرڻ مان پرايون آهن.

پاڃو پهريون

## يوگ ڇا آهي؟

۱

ڪئليفورنيا ۾ هڪ لڳا گيلارڊ هاسر جي ”ٽلهن جي ٽوليءَ“ اڳيان لاس اينجيلس ۾ يوگ تي وياکياڻ ڏئي ڪيم. جڏهن ليڪچر پورو ڪيم، تڏهن منهنجي ساٿڻ کي يوگ آسڻ ڪري ڏيکاريا. پڇاڙيءَ جو مونکان ڪيترائي سوال پڇيا ويا. اوچتو پهرين قطار مان هڪ ننڍي عمر واريءَ استريءَ مونکان پڇيو، ”توهان گهڻا دفعا ’يوگرت‘ ونندي آهيو؟“ (ولايت ۾ لسيءَ کي چون ’يوگرت‘ Yogurt).

مونکان چرڪ نڪري ويو، جواب ڏنومانس: ”خير، مونکي پورو ياد نه آهي، ڪڏهن هر روز، نه ڪڏهن نه به وننديس آهيان.“

”۽ مونکي هر روز ڪيترو انداز وٺڻ گهرجي؟“

”جيترو توهان چاهيو. توهان نبو ته وٺي سگهو ٿا، يا سلاد سان گڏي وٺو. پر توهان پڇي ٿا ڪا نه ٿي؟ مون اڄ ’يوگرت‘ تي ته ليڪچر ڪونه ٿي ڏنو.“

”هائو“ هن ڪنڌ ڌوڻ ڪئي، ۽ سڄي ميڙ ۾ اچي ٽهڪڙو پيو. ڳالهه ڪندي، اهو به پڌايائون ته ٻين جيان هوءَ به يوءَ يوگ جي تمام شائق پوئلڳڻ ٿي رهي. پر هيءَ نرالي ڳالهه آهي. مون فقط هيءَ ڳالهه انهيءَ ڪري ذڪر ڪئي، ڇاڪاڻ جو ڪيترن ئي کي يوگ بابت عجيب غريب خيال ويٺل آهن. مان هن باب ۾ يوگ ڇا آهي؟ سو مختصر ريت سمجهائڻ جي ڪوشش ڪنديس.

يوگ جسماني، مانسڪ ۽ آتمڪ سکيا جو هڪ مارڳ آهي.

اهو هزارين ورهيه اڳ هندستان ۾ چالو ٿيو. اهو ڪو ڌرم يا پنٿ نه آهي ۽ نڪي ان لاءِ ڪي مندر، مڙهيون، پوڄائون پاٺ، يا مت متانتر آهن. اهو پنهنجيءَ اُنتيءَ جو هڪ وسيلو آهي، جنهن سان انسان، شروع ۾ پنهنجي سرير جي پورنتا پراپت ڪري، آخر ۾ وڃي ٿو پنهنجيءَ آتما جو پرڪاش ڪري.

يوگي نه مهنت آهي، نه پنڊت؛ هو هڪ منش آهي، جنهن آلمڪ ليج پاتو آهي، پوءِ هو هندو هجي، ڪي ڪرستان، ٻوڌي هجي، ڪي مسلمان، يا ڀلي ڪٿي ڪو دين مذهب نه به هجيس. يوگي (يا يوگڻ) اهو انسان آهي جو يوگ جو استعمال ڪري ٿو.

يوگ جو مول ٿوري ۾ اجهو هيءُ آهي: پراچين ڀارت ۾ آڳاٽا يوگي اُهي ايشور سان لنؤ رکندڙ ۽ وگياني هئا جنکي جيو ۽ آتما جي وچ ۾ سنبنڌ ۾ گهڻو چاهه هوندو هو. هنن جو اهو ئي اُدم هو ته منش جي جيون ۾ انهن ٻنهي جو ميل جول اچڻ گهرجي. هنن ٿورا سال نه، پر صديون انهيءَ تلاش ۾ خرچ ڪيون ۽ اندر جي شانتي، ڌيان ۽ ايڪاگرتا جي جدا جدا ساڌنن جي تلاش ۾ لڳا رهيا. هنن ساهه کڻڻ جي طريقن، آسڻن، کاڌن پيتن ۽ سريرڪ ۽ مانسڪ ساڌنن بابت آزمائشون ڪيون. جڏهن آخر هو پنهنجن پريوگن ۾ ڪامياب ٿيا تڏهن پنهنجي کوجنا کي يوگ جي نالي سان سڏيائون. 'يوگ' شبد سنسڪرت اکر 'يج' مان نڪتل آهي جنهن جو اَرٿ آهي جوڙڻ، ملائڻ، وري ڳنڍڻ. هنن اهو نالو ان ڪري ڏنو ڇاڪاڻ ته يوگ جو اُديش آهي: منش، جو بدنن اندر آهي، ۽ آتما، جا بي اَنت آهي، تن جي وچ ۾ ميلاپ آڻڻ ۽ منش جي سرت کي وشو جي سرت سان ملائي هڪ ڪرڻ. ان کي ستيه، جوتي، پار برهم ۽ اَنتر آتما، وغيره جي نالن سان به سڏي سگهجي ٿو.

هندستانيءَ لاءِ يوگ هڪ فيلسوفي، هڪ تتو-گيان، هڪ ڪلا، جيون جي هڪ وات آهي. يوگ جي وديا ۾ ڪيترائي

جدا جدا يوگ سمايل ٿا ٿين جي پانت پانت جي سڀاءَ وارن منشن لاءِ رٿيا ويا آهن، سرير کي وس ۾ رکڻ جي سکيا کان وٺي، ويندي، آتمڪ سرت پائڻ تائين. مول يوگ آهن: راج، هٺ، ڪرم، گيان، ڀڳتي ۽ منتر يوگ.

منش جو، مثلاً، ڪرم يوگ جي واٽ تي وٺي، سو اُدم ۽ ڪرم دوارا پرمآتما سان هڪ ٿي ٿو وڃي. گيان يوگ ۾ هو ابياس ۽ وديا دوارا انهيءَ پد کي پائي ٿو. ڀڳتي يوگ نسوارٿ پريم ۽ اپار شرڌا جو مارگ آهي. منتر يوگ وري اندر جي لرزشن جي وديا آهي، جتي ڪن شبدن ۽ وندنائن جي وري وري اُچارڻ دوارا منش ايشور ۾ لنئين ٿي ٿو وڃي. راج يوگ سڀني يوگن ۾ اُتم آهي ۽ اهو يوگ آهي اُنيڪي گيان ۽ آتمڪ سرت جو. اُن لاءِ سکيا اڪثر ڪري هٺ يوگ سان شروع ٿي ٿئي، جو آهي سرير کي اُنتيءَ جو يوگ.

اهو هٺ يوگ ئي آهي جو مون ابياس ڪيو آهي ۽ جنهن بابت مان توسان ڳالهائي رهي آهيان. هٺ يوگ، جو سرير کي پورنتا جو يوگ آهي، سڀ اڄ ڪالهه جي پريشان ۽ ٿڪل ٿڪل سنسار لاءِ هڪ روشن ۽ عملي سنديش آهي. اهو سنيهو آهي تنهنجي لِن، من ۽ آتما لاءِ.

هٺ يوگ جو بهرين ڏاڪو آهي آسڻ. ان مان آئين ساهن، ڪسرتن، بدن کي ڍرائي ڏيڻ ۽ کاڌن جي نيمن بابت سکيا ملي ٿي. ان جو سنبند اسان جي سرير ۽ صحت سان آهي ۽ هر ڳالهه سان، ڳلڙن جي واڌاري کان وٺي، ويندي آتمڪ اُنتيءَ تائين، انجو مڪمل لاڳاپو ٿو رهي.

هي ڪو يوگ بابت پستڪ ڪونهِ آهي، پر بهتر، وڌيڪ تندرست، ۽ وڌي آورجا واري جيون لاءِ هڪ عملي سونهون آهي. اُن مان توکي ڄاڻ پوندي ته ذرسٽ نموني ساهه ڪيئن کڻجي، ڇا کائجي ۽ ڪيئن کائجي، سرير ۽ من کي ڪيئن آرام

۽ ڀرائي ڏجي، ڪئن انهن کي ڪسرت ڪرائجي. تون بهتر ننڊ وڌيڪ خوش چهرو، وڌيڪ صاف دماغ ۽ من جي بهتر شانتي ماڻي سگهندين. تون پنهنجي صحت جوڙڻ، زڪام، بخار، قبضي، مٿي جي سور، ٿڪاوٽ ۽ ٻين تڪليفن کان ڪئن ڇٽجي، سو سکندين. توکي ڄاڻ پوندي ته جوان، طاقتور، چست ڪئن رهجي، پوءِ ڀلي تنهنجي عمر جا سال ڪيترا به هجن. اها به توکي پروڙ پوندي ته تور ڪئن گهٽائجي، ڪئن وڌائجي، وقت کان اڳ منهن ۾ پيدا ٿيل گهنج ڪئن لاهجن، چمڙي ڪئن لسي ڪجي ۽ چهرو ڪئن ٻهڪندڙ بڻائجي.

مان هن پستڪ ۾ يوگ جي وڌيڪ اوچي منزلن جي ڳالهه ۾ ڪونه ويندس. تنهن کان سواءِ اهي فقط لکيل هدايتن مان سکي ٿوروئي سگهبا. ان لاءِ توکي ڪنهن ڄاڻو آڌياپڪ کان روبرو سکيا وٺڻ گهرجي؛ ٻيءَ صورت ۾ اهي جوکائتا پڻ ٿي سگهن ٿا.

هٺ يوگ جون جدا جدا منزلون جئن سلسلي وار سيکاريون وڃن ٿيون، تن هي آهن: آسڻ (بدني ويهڪون)، پراڻايام (ساهه وس ڪرڻ)، پرتياهار (نسون وس ڪرڻ)، ڌارنا (من وس ڪرڻ) ڌيان ۽ سماڌي، جا سڀني يوگن ۾ آخرين منزل آهي جنهن کي هندستان ۾ "جڙ ۽ چيتن جو سنجوڳ" ٿو سڏجي. انهن ٻنهي جي سنجوڳ جي ساڌنائن لاءِ يوگين سرير ۽ من جي سکيا جي آدرشي ترتيب ڳولي ڪڍي آهي. منش جا سڀ پرڪار، سريرڪ، نيتڪ، مانسڪ ۽ آتمڪ، ويچار ۾ آندا ويا آهن. ڪا به ڳالهه نظرانداز نه ڪئي ويئي آهي. سريرڪ واڌاري جي سرشتي ۾ به ڪنهن وڌيڪ سڌاري آڻڻ جو ضرور نه آهي ڇاڪاڻ ته تندرستي بلڪل نيڪ رهي تنهن لاءِ هرڪا گهربل ڳالهه ان ۾ آيل آهي: صحيح ريت ساهه کڻڻ، آسڻ، کاڌا، ڪسرتون، بدني ۽ مانسڪ ڀرائي ۽ صحت صفائي.

پراچين سمي جي يوگين سالن جا سال باريڪ طرح اڀياس پئي ڪيو ته آسڻن، ڪسرتن، ساهه کڻڻ جي طريقن ۽ ڪاڌن جو، انسان جي سرير تي ڪهڙو پرڀاءُ ٿو پوي. انهن، پسن، سنڌن ساهه کڻڻ ۽ ڀرائي ڏيڻ جي طريقن جي به تپاس ڪئي. اهي ڦرندڙ موسمن ۽ وايو منڊل ۾ ڪئين پاڻ کي هيرين ٿا، بيماري ۽ خوف خطري ۾ ڪئين هلت هلن ٿا، تن سيني پرڪارن جو هنن چٽيءَ ريت اڀياس ڪيو. ڌيرج سان ۽ پنهنجي دويه سرشٽيءَ دواران هنن کي کوجنائون ڪيون جي صحت، ٻل ۽ آورجا وڌائڻ لاءِ نهايت ڪارگر ثابت ٿيون. اهي طريقا هزارها سال اڳي رٿيا ويا پر انهن يوگ ساڌنائن کان ڪي وڌيڪ بهتر طريقا هاڻوڪي زماني ۾ به ڳولهي نه سگهيا آهن. ڪاڌن ۽ سريرڪ سکيا بنسبت جيڪي اڄ ڪالهه کوجنائون ڪيون ويئون آهن تن گهڻن کان اهي پراچين يوگي چڱيءَ ريت واقف هئا، رڳو هو اهي طريقا پاڻ وٽ ڳجها رکندا هئا. تازو ٿوري سمي کان ٿي انهيءَ ڳجهه جي پروڙ ٻين کي به پوڻ لڳي آهي.

تون ڪنهن به سونهن وڌائڻ واري شالا، سرير سڌار ڪلاس يا اکاڙي ۾ ويندين ته توکي ڏسي عجب لڳندو ته اتي ڪيتريون نه يوگ ڪسرتون ڪرڻ ۾ اچن ٿيون. صرف انهن جا آوائلي رٿيل ڳڻ گهٽجي ويا آهن، ڇو جو اهي پراڻ کڻڻ جي تال بنا ۽ مانسڪ آرٽ بنا، صرف بدني ورزشون ٿي رهيون آهن.

مون کان اڪثر ڪري اهو سوال پڇيو ويندو آهي ته يوگي سرير جي سنڀال تي ايترو ڌيان ڇو ٿا ڏين، جڏهن سندن آديش ئي برهم سان آتمڪ ميلاپ جو آهي. اهي سرير کي نروڳو، سوڀياوان، ٻولائتو، ۽ اندر، خواهه ٻاهر، صاف رکن ٿا، ڇاڪاڻ جو هو ان کي پار برهم پرميشور جي پرڪاش تيڻ جو هٿيار واهڻ ڪري ليکين ٿا. هو سرير کي امر ۽ الک آتما جو مندر ڪري سمجهن ٿا ۽ تنهن ڪري هو ان کي پورنتا جي پدويءَ

تي آڌار لاءِ، سدائين يتن ڪندا رهن ٿا. جڏهن سُرندائي، مثلاً پنهنجي سُرندي جي تمام چڱي سنڀال ڪري ٿو، جنهن بنا هو پنهنجي ڪلا جو پرڪاش نه ٿو ڪري سگهي، تڏهن يوگي پڻ، پنهنجي بدن جي پرگهور لهن ٿا، جو ئي صرف آتمڪ جوت جي پرڪاش جو واهڻ ۽ وسيلو آهي. انهيءَ ۾ ڪو شڪ ڪونهي ته يوگ جي سادن سان منش جو سريرڪ، مانسڪ ۽ آتمڪ چمتڪار ٿئي ٿو.

هندستان ۾ يوگ جي سکيا گروءَ کان شش کي ملي ٿي، جو گروءَ وٽ ششيٽي جي عرصي لاءِ اچي رهي ٿو. هو سندس شيوا ڪري ٿو ۽ سکيا وٺڻ کان، سندس گهرجن جي ديکڀال ڪري ٿو.

رڳو يوگ صحت شالائن ۾، جتي يوگ جو سريرڪ سڌار وارو ڀاڱو سيکاريو ٿو وڃي، اُتي ئي ڪلاس ۾ داخل ٿيڻ لاءِ في ڏيڻي پوندي آهي. هندستان ۾ اهڙا تمام ٿورا هنڌ آهن؛ اهڙا نه ٿورا، جو مون هڪ ڏاريءَ اِستريءَ کي. سرڪاري مدد جي آڄ تي نه دهليءَ ۾ مان وچي اهڙي شالا کوليان.

سچا يوگي جي آلم درشن جي مارگ تي ايترو نه چڙهيل آهن، جو هنن جو يوگ جي صرف سريرڪ سڌار واري ڀاڱي ۾ چاهه خير ڪو آهي؛ اُنهن لاءِ اهو ڀاڱو پورنتا ڏانهن وڌي سڙڪ تي پهريون قدم آهي. هو ايڪانت ۾ جيون گهارين ٿا ۽ پنهنجي سکيا ڳجهي رکن ٿا، جا هو صرف پنهنجن ششن کي ئي سيکارين ٿا. انهيءَ ڪري ئي هو هزارين سالن کان اڄ تائين هندستان ۾ مهامرين، آپدائن، جنگين ۽ ڪاهن هوندي به يوگ جو سرشتو دائم رکي سگهيا آهن. هزارين منشن يوگ دواران پنهنجي سرير جي صحت ۽ بل، پنهنجي من جي شانتي ۽ آنند، ۽ پنهنجي آتما جو سرو وياپي شڪتيءَ سان ميلاپ آندو آهي.

## اُپا ساهه

ساهه کڻڻ کٺجي، تنهن ڳالهه بابت تو ڪڏهن ويچار ڪيو آهي، جا ٽي سيڪنڊ ساڍن ۾ مول ڳالهه آهي؟ توکي ڪڏهن اهو اُنيوڙ ٿيو آهي ته اسانجي سريرَ ۽ مانسڪ تڪليفن جو گهڻي قدر مول بنياد اهو آهي، جو اسين درست نموني ساهه نٿا کڻون؟

جيون ۽ ساهه ٻئي ڳالهيون ساڳيون آهن. جيون ساهه آهي ۽ ساهه بنا جيون، موت آهي. اسين اوستائين ٿا جيئون، جيستائين اسين ساهه ٿا کڻون؛ ۽ اسين اوستائين ٿا ساهه کڻون، جيستائين اسين جيئرا آهيون. اسين پنهنجي زندگي، پهرئين ساهه کڻڻ سان شروع ٿا ڪريون، ۽ پوئين ساهه کڻڻ سان ختم ٿا ڪريون. اسين ننڊ ۾ آهيون يا سجاڳ آهيون، ساهه کڻندا ٿي ٿا رهون. اسين کاڌي بنا ڪي هفتا ۽ بلڪ ڪي مهنا ب، پاڻيءَ بنا ڪي ڏهاڙا زندهه رهي سگهون ٿا، پر هوا بنا ٿورا منٽ به جيئرا نٿا رهي سگهون.

اسان جي خون لاءِ هوا سڀ کان ضروري خورش آهي ۽ خون وري اسان جي جيوڪائن، ماس تنتن، نسن، ڳلڦڙن ۽ عضون کي قوت پهچائي ٿو. اسان جي چمڙيءَ، هڏن، ڏندن، وارن ۽ نهن جي حالت جو مدار اسان جي خون جي ڌارا تي آهي. اسان جي سرير جي سڄي ڪارروائيءَ جو مدار، هاضمي کان وٺي، ويندي قلمدايڪ ويچار شڪتيءَ تائين، آڪسيجن تي آهي جا اسين کڻون ٿا. تنهن هوندي ب، اسين ساهه کڻڻ جي ڳالهه ڏانهن بلڪل بيپرواهه ٿا رهون ۽ ذرو به ڌيان ان ڏانهن نٿا

ڏيون. گهڻا انسان، مثال لاءِ، صبوح جو تورا اُيا ساهه کڻن ٿا؟ توکي اِها سڌ آهي ته اِهي اُيا ساهه تنهنجي اشنان، يا بلڪ تنهنجي نيرن کان به وڌيڪ ضروري آهن؟ ڪاڏو پيٽ اندر لنگهائڻ مان خورش ۽ بل پهچائڻ جو ڪارج اصل سڌ نٿو ٿئي، جيڪڏهن ان مان ڦري تندرست خون ۽ جيوخانا نٿا ٺهن. اهو ڪم آڪسيجن جو ئي آهي.

ڊاڪٽر فلپ رائيس ايم-ڊي جنهن پنهنجي سڄي جيون ڏوهاري ٻارن جي سڌاري لاءِ ڪتب آندي آهي سو پنهنجي پستڪ '*Organising the Human Body*' ۾ چوي ٿو ته "ڪاڏو ڪٺي کهڙو به سنو هجي، يا ڪٺي کهڙو به چڱيءَ ريت رڌيو ويو هجي، يا ڪٺي پيٽ اندر کهڙو به چڱيءَ طرح هضم ٿيو هجي، پر جيڪڏهن آڪسيجن جو انداز اڻپورو آهي ته ان ڪاڏي مان پوري خورش ئي نه ٿي ملي ۽ اهو ڪاڏو سرير جي گهرجن لاءِ ڪافي نه آهي." هن جو چوڻ آهي ته صغيرن جي ڏوهن ڪرڻ جو ۵۵ سيڪڙو ڪارڻ اِهو آهي جو سرير کي پوري آڪسيجن نٿي ملي. اِهو انهيءَ ڪري ٿو ٿئي جو مٺاڃري نموني ساهه ٿا کڻجن، ۽ تازي هوا نٿي کڻجي.

اها حيرت جي ڳالهه ڇٽي جو اهڙي ڊرگتي اچي پيدا ٿئي، جڏهن ٻارن کي ساهه کڻڻ جي صحيح نموني سيکارڻ سان، انجو بنياد سولائيءَ سان دور ٿي سگهي ٿو. جڏهن به خون ۾ جيون-بخش آڪسيجن جي ڪمي ٿي رهي، تڏهن ساڳي وقت ان ۾ اولڙي ٿي زهريلي ڪاربن ڊائيڪسائيڊگئس جي واڌ ٿي ٿئي. هيءَ حقيقت ورلي ڌيان ۾ آندي ٿي وڃي، جڏهن ڪمزور دماغ وارن ٻارن جو انداز وڌڻ لي اسين هراس ۾ اچيو ٿا وڃون. ڪاٻه ڊاڪٽري چڪاس دماغ کي خورش نه ٿي پهچائي. اها صرف آڪسيجن ئي آهي جا خون جا ڳاڙها جيوتخانا پيدا ڪرڻ سان مغز کي قوت پهچائي ٿي سگهي.

جيڪڏهن ٻار جي دماغ کي پوري خورش نہ ٿي ملي، تہ هو چٽائيءَ سان خيال ڪيئن ڪري سگهندو؟ اڄ ڪالهہ سيپتا جيڪي اُسياويڪ عادتون سيکاريون آهن تن مان هڪ آهي هلڪا ساھ کڻڻ جي. اهو پرسڌ ٿيل آهي تہ اڄ ڪالهہ جي سڄي دنيا ۾ رڳو ٻالڪ ئي قدرتي نموني ساھ کڻن ٿا.

هڪ آپي ساھ ۾ گهڻن هلڪن ساهن جي وچ ۾، ٿير اهڙو آهي، جهڙو هڪ وڏيءَ رڙ ۾ گهڻين هلڪين ڪيڪن جي وچ ۾ ٿئي. سٺي صحت ماڻڻ لاءِ هرهڪ اِنسان کي ڏهاڙي اڻڪل سٺ آپن ساهن کڻڻ جي ضرورت آهي. ڪيترين ئي ماڻسڪ ۽ سريرڪ اَگهايون، تن جي بگڙجڻ کان وٺي رواجي ليس تائين، سڌيءَ يا اڻ سڌيءَ طرح هلڪن ساهن کڻڻ مان جاڳن ٿيون، جُهڪيل ڪلها، سوڙهيون ڇاتيون، پيلو چهرو، بگڙيل نظر، ڪمزور حافظو، ڳبيل دماغ، اهي سڀ غلط رينس ساھ کڻڻ ڪري ٿي سگهن ٿا.

دماغ پوريءَ ريت ڪارروائي ڪري تنهن لاءِ ان کي بدن جي ٻين عضون جي ڀيٽ ۾ ٽيڻي آڪسيجن وڌيڪ کپي ٿي. جيڪڏهن ان کي اهو اندازو نہ ٿو ملي تہ اهو وري بدن جي ٻين عضون مان ٿو ڪڍي. اِهوئي ڪارڻ آهي جو دماغي ڪم ڪندڙن جو سرير اڪثر ڪري ڪمزور ٿيندو آهي ۽ سندن صحت نيڪ نہ هوندي آهي. لکها ماڻهو آڪسيجن جي ڪوتاهيءَ سبب پوڙهن پيا، پر ڪين ان جي ڄاڻ بہ نٿي پوي. گيلارڊ هاسر جو پستڪ *'Be Happier, Be Healthier'* 'وڌيڪ آنند ماڻ، وڌيڪ صحت ماڻ' ڇپجڻ ويو، تنهن کان اڳ، مونکي دستخط پڙهڻ جو موقعو مليو، ۽ ڏٺم تہ ھن جو پڻ ان ڳالهہ ۾ ويساھ هو، تہ آپا ۽ پوري تال ميل سان ساھ کڻڻ، تکل بدن ۾ نئين سر طاقت آڻڻ لاءِ سڀ کان تکڙو علاج آهي. ڪاڏن جي اهڙي مشهور ڄاڻوءَ وٽان هيءَ راءِ ملڻ اوس

وڌائيندو آهي.

اُيا ساهه نه رڳو اسان جي سرير کي قوت ۽ خوراڪ پهچائين ٿا، پر ان کي صاف اوجل پڻ ڪن ٿا. اهي اُئين ڪن ٿا جئن اسين پنهنجو گهر بهاري صفا ڪندا آهيون. جنهن گهر ۾ پوري هوا نه هوندي آهي، يا ڪوئي سامان سان ڏني پيئي هوندي آهي، تنهن مان گندگيءَ جي ڌپ پيئي ايندي آهي. ساڳي حالت اسان جي سرير سان به آهي. صحيح نموني ساهه کڻڻ سان ئي اسان جي سرير اندر پوري هوا اچي ٿي ۽ سرير صاف رهي ٿو.

'ريڊرس ڊائجيسٽ' جي ڊسمبر ۱۹۵۲ واري اُنڪ ۾، مون هڪ نهايت دلچسپ ليک راءِ نار جو 'سگريٽن جي پاڪيٽ ذريعي ڪئنسر' جي سري هيٺ ڏٺو. ان بابت گهڻن سگريٽ ڇڪيندڙن جي فائدي لاءِ مان هت ڪجھ چونڊ چاهيان ٿي، جي بيڙي پيئڻ ڇڏي نٿا سگهن، جيتوڻيڪ کين اها سُڌ به آهي ته ان مان ڪيڏو نه جهو کين رسي رهيو آهي. اهو ليکڪ چوي ٿو ته "انهيءَ ۾ ڪنهن کي به شڪ نه آهي ته تماڪ ڇڪڻ واسو، نڪ ۽ نڙيءَ جي بلغمي ماس لنڌن کي پوسرائي ٿو، ۽ ان مان گهگهي آواز، کنگهه، هوا نلين جي سوج ۽ ڪلين جي تڪليف پڻ وڌي ٿي. اها ڳالهه پرسڌ ٿيل آهي ته جنهن کي پيٽ اندر قمت هوندا آهن تن لاءِ بيڙي ڇڪڻ جي منع آهي؛ ان مان نيمائٽو هاضمو ڪڙ جي تو بوپ ، رت جي نلين ۾ سوس ٿي اچي، دل جي دڪ دڪ جي رفتار وڌي ٿي ۽ رت جو داب چڙهي ٿو. دل جي ڪيترين بيمارين ۾، ڊاڪٽر پهرين پهرين اها هدايت ڪندا آهن ته سگريٽ پيئڻ هڪدم بند ڪيا وڃن." امريڪن ڪئنسر سوسائٽيءَ جو مرحوم ڊاڪٽر جيمس ايونگ انهيءَ ڳالهه لاءِ منتظر هو ته ڪئنسر خلاف پرچار ۾ انهيءَ ڳالهه تي بلڪل زور ڏنو وڃي

ته زياده ٻيڙي پيئڻ ئي ڦڦڙن جي ڪئنسر جي واڌ لاءِ
جوابدار آهي.

راءِ ڏاڍ پنهنجي ليک ۾ وڏيڪ چوي ٿو ته "ماڻهو جيترو
گهڻو تماڪ پئي ٿو، اوترو ئي وڌيڪ کيس ڦڦڙ جي ڪئنسر
ٿيڻ جو خطرو رهي ٿو؛ پر جيڪو تماڪ نٿو واپرائي يا گهٽ
ٿو واپرائي تنهنکي خطرو تمام ٿورو ٿو ٿئي."

نيويارڪ جي ميموريل ڪئنسر سينٽر واري ارنيسٽ ونڊر
جو پڻ رايو آهي ته تماڪ ڪئنسر جو وڏو ڪارڻ آهي. امريڪن
ميڊيڪل ائسوسيئيشن جي جرنل ۾ ائسوسيئيشن جي پريزيڊنٽ
ڊاڪٽر آلٽن آڪسنر ڄاڻايو آهي ته امريڪا ۾ ڦڦڙ جي ڪئنسر
۾ موت اڄ ڪالهه چوڏهوڻو وڌي ويو آهي. ڊاڪٽر آڪسنر
جو چوڻ آهي ته "گذريل ويهن سالن ۾ سگريٽن جو ڪاپو
اهڙو زبردست وڌي ويو آهي جو ڦڦڙ جي ڪئنسر ۾ آلائجي
موتعه ڪيترا ٿيندا." اهڙا ڏهڪائيندڙ انگ اکر پڙهڻ کان
پوءِ جيڪر هرڪو ائين سمجهي ته گهڻو تماڪ واپرائيندڙن
جو تعداد گهٽبو رهندو. پر ائين ته ٿئي ئي نه ٿو. شايد ڏينهن
يا ٻه ــ وڏيڪ نه؛ ڇاڪاڻ ته اهو انساني سڀاءُ ۾ آهي جو
هرڪو هميشه ائين پيو سمجهي ته تڪليف مونکي نه، پر
ٻاڙي واري کي ٿيندي! انهيءَ ڪري مان گهٽي تماڪ
ڇڪيندڙن کي گهٽ ڇڪڻ لاءِ هر ڪائڻ جي ڪوشش ٻه ڪانه
ڪنديس، ڇاڪاڻ ته هو اِها ڳالهه مڃيندا ئي ڪونه. ان بدلي
مان توکي، جيڪڏهن تون انهيءَ قطار ۾ آهين، ائين صلاح
ڏينديس ته تون هڪدم اُپا ساهه کڻڻ شروع ڪر؛ ڏينهن ۾ گهڻا
دفعا ائين ڪر. ان مان تنهنجي ڦڦڙن ۾ وڏيڪ هوا ايندي؛
اهڙيءَ ريت تماڪ پيئڻ مان جي خراب اثر پيدا ٿي ٿين سي
گهٽي قدر گهٽجي ويندا. ڊاڪٽر ڊبليو جي. مئڪ ڪارمڪ
ڏارو ليباريٽريءَ ۾ آزمايشون ڪري ڏنيون؛ هن جو رايو آهي

۽ هڪ هڪ سگريٽ جو ڇڪڻ تو سو اسان جي سرير مان وٽامن سي جا ۲۵ مليگرام ناس ڪري ٿو ڇڏي.

منهنجي توکي صلاح آهي ته جيڪڏهن تون چاهين ٿو ته تنهنجو سرير بلڪل سٺيءَ حالت ۾ رهي ته تون انهي اهڙي ٿي سنڀال وٺ، جهڙي تون جيڪر پنهنجي موٽرڪار جي وٺين. توکي اها خبر آهي ته جيڪڏهن موٽرڪار مان هوا جو دٻاءُ وگهٽبو ته موٽرڪار توکي ضرور تڪليف ڏيندي. ساڳي حالت تنهنجي سرير سان به آهي. جيڪڏهن ان کي پوري هوا نه ملندي، ته تڪليف روڪڻ جي شڪتي ان مان گهٽبي رهندي ۽ يڪدم بيماريءَ جو شڪار بڻجبو. جيڪڏهن توکي ڏسڻو آهي ته آڪسيجن گهٽ ملڻ مان ڪهڙو خراب اثر پيدا ٿو ٿئي، ته تون فقط هيئين ڪر: ٻه ننڍيون موم بتيون ٻاري، هڪ کي مٿان گلاس سان ڍڪي ڇڏ. (جيڪڏهن سڄو ڍڪي ڇڏبو ته تورن ئي سيڪنڊن اندر بتي وسامي ويندي.) هاڻ تون گلاس هيٺان بتيءَ جو شعلو ڏس— اهو گهٽو گهٽجي ويو آهي ۽ وڏيڪ پيلو به ٿي ويو آهي، ڇاڪاڻ ته هوا جي رستي لي ڪي قدر روڪ پيئي آهي. ساڳي حالت آهي تنهنجي سرير سان. جيڪڏهن ان کي هوا جو پورو انداز نه ملندو ته اهو پوريءَ ريت ڪارروائي نه ڪري سگهندو ۽ تون جيئن پوريءَ ريت ماڻي نه سگهندين— تون نيڪ نه گذاريندين، نه سگهارو رهندين، نه تنهنجي سرير ۾ چمڪو رهندو ۽ نه وري تون جوان ئي رهندين. تون هاڻ ٻنهي موم بتين جي شعلي ڏانهن نظر ڦيراءِ ۽ پٺي پيئي فيصلو ڪر ته تون جيڪر ڪهڙيءَ موم بتيءَ جيان رهڻ چاهين؟ جيڪڏهن تون جهڪي بتيءَ جيان ٿي پوين، ته تنهنجو جيڪر ڪهڙو حال ٿئي؟ توري ئي هوا جي جهوٽي لڳڻ سان يا گرميءَ سرديءَ ۾ ذري ئي ڦيرڦار ٿيڻ سان، توکي جيڪر زڪام ٿي پوي. توکي جيڪر هر ڪنهن

بيماريءَ تيئڻ جو جلد اثر ٿي پوي. توکي جيڪر قبضي ۽ سنڌن جو سور ورائي وڃي. تنھنجي نظر جيڪر چاليھن ورھين ۾ ئي ڪمزور ٿي وڃي. تنھنجا وار ۽ ڏند جيڪر پنجاھ ورھين بعد موڪلائي وڃن. ۽ تون سٽ جو ٿين، تنھن کان ئي اڳ جيڪر تون ٻڍو ٿي پوين، منھن ۾ گھنج پئجي وڃني ۽ سڪي ڪاني ٿي پوين. اھڙيءَ ريت تون انھيءَ عمر ۾ اچڻجي وڃي ٻيائي جي گند واري دٻي ۾ پوين، جڏھن تنھنجي ساماءِ بڌي ۽ آزمودو توکي جيڪر سماج جو ڪمائتو ۽ جس پريو پاڻي ٻڌائي سگھي.

اسين اھا ڳالھ وساري ويٺا آھيون تہ اسين ڀرڪرتيءَ جو ھڪ مکيہ جزو آھيون ۽ انھيءَ ڪري اسين سخت پوڳي رھيا آھيون. اسان مشينن جي باري ۾ انيڪ کوجنائون ۽ ڪاميابيون ڪيون آھن، پر انسان رڳو مشين جيان نہ آھي. ۽ جيڪڏھن اسان سچ پچ چاھيون ٿا تہ اسان جو سرير نروگو رھي ۽ من چست رھي، تہ اسان کي گھرجي تہ اسين جيون جي صحيح طريقن جي سکيا پرايون ۽ سڀ کان ضروري ڳالھ جي پيروي ڪريون، جا آھي نيڪ نموني ساھ کڻڻ.

ھائو، اسان کي اھو سکڻ گھرجي تہ ڪيئن ساھ صحيح نموني کڻجي. ائين نہ چؤ تہ چاڪاڻ جو اسين سڄو وقت مڙيوئي ساھ کڻون پيا ٿا، تنھنڪري ان بابت ڪجھ بہ وڌيڪ سکڻ جي ضرورت ڪانہ آھي. ڏھن مان ھڪ جڻي کي بہ اھا پوري ڄاڻ نہ آھي تہ آيو ساھ ڪيئن کڻجي. تون ڪنھن کي بہ کڻي چؤ تہ آيو ساھ کڻ، تہ توکي عجب لڳندو تہ تمام ٿورا صحيح نموني ائين ڪري سگھندا. زور سان ھوا ڇڪڻ، ۽ ڇاتيءَ مان ٻاھر ڪڍڻ، اھو ڪو آيي ساھ کڻڻ جو درست طريقو نہ آھي.

ڀوڳ واريون آين ساھن جون ڪسرتون ڏسي خود سرڀوڪ

سکيا ڏيندڙ، ڊاڪٽر، نرسون ۽ گوئيگا اصل حيرت ۾ پئجي وڃن ٿا. مڪمل ساهه کڻڻ جي هڪ خاص ترتيب آهي جا ساهه کڻڻ جي ٻنهي ڪنهن به ترتيب کان نياري آهي. اها ترتيب سيکاري ٿي ته ڦڦڙن کي سڄو ڪئن هوا سان پرجي، ڪئن وري اهي صفا خالي ڪجن، ۽ جڏهن پنهنجي نبض سان تال ۾ ساهه کڻجي ٿو تڏهن ان کي "اُپو مؤزون ساهه" ڪري سڏجي ٿو. هي اُپي ساهه کڻڻ جو طريقو هرهڪ يوگ آسڻ ۽ ڪسرت سان گڏ استعمال ڪجي ٿو، پر جدا پڻ ساهه کڻڻ جي ڪسرت طور ڪجي ٿو.

يارت جي يوگين اها کوجنا ڪري ڏٺو ته ساهه کڻڻ جو اثر اسان جي بدن ۽ من تي ڪيترو نه لکو ٿو پوي ۽ هنن تنهن ڪري ساهه کڻڻ جي مڪمل ترتيب تيار ڪئي جنهن جهڙي اڳي پرٿويءَ تي ڪانه هئي. اها صحت-بخش اُپن ساهن کڻڻ جي ترتيب سان شروع ٿيي ٿئي، ۽ ساهن کڻڻ جي اونچي ترتيب (پراڻايام) سان، جا منش اندر لڪل شڪتين کي جاڳائڻ لاءِ رتيل آهي، پوري ٿيي ٿئي.

پراڻ جو اَرٿ آهي ساهه، پورڻ شڪتيءَ ۽ آيام جو اَرٿ آهي جهلڻ. ۽ اِهوئي پراڻايام جو ڪرتيو آهي يعني هوا ڇڪڻ، باهر ڪڍڻ ۽ ساهه جهلڻ.

پراڻ، يوگين جي سکيا پٽاندر، هڪ پربل شڪتي آهي جا آڪاس ۾ ڪنهن پتڙي (Fluidic) جهڙي روپ ۾ ڦهليل آهي. اها ذرّي، جل ۽ آهار ۾ به سمايل آهي. اها سيني زنده وستن ۾، سوکيم جيوڙن کان وٺي منش تائين، ڏالن کان وٺي ونسپتي تائين، ويا پڪ آهي.

هن پربل جيون-شڪتيءَ جو گيان نه رڳو هندستان جي يوگين کي معلوم هو، پر مصر، يونان، تبيت ۽ چين جي پراچين گپت-وديا جي جاڻن کي پڻ هو.

يوگين جي اها دعويٰ آهي ته سندن ساهه وس ۾ رکڻ

واريون ڪسرتون سرير ۾ پراڻ جي ڏوري جي ڊگري چاڙهي سگهن ٿيون ۽ جيڪڏهن من جو به سهڪار ساھ کڻڻ وارين ڪسرتن سان گڏوگڏ هلي ٿو ته پراڻ جذب ڪرڻ کي چڱي مدد ٿي ملي.

پراڻ جيڪڏهن وڌيڪ آهي ته اهو پيٽ پنيان جو نس جو مچو (Solar Plexus) آهي تنهن ۾ وڃي ٿو ڪٺو ٿئي جو ٿي گويا اسانجي سرير جي شڪتيءَ جي بئٽريءَ مثل آهي.

پشچم جا وگياني اول پراڻ جي سدانت کي گمان جي نظر سان ڏسندا هئا، چاڪاڻ ته ونن جيڪي اوزار هئا سي پراڻ جي شڪتيءَ جي ڪٿ نه ٿي ڪري سگهيا ۽ تنهن ڪري هنن ان سدانت کي ٺوڪتا ڪري ٺلهو ڪري ڇڏيو. ان ڪان پوءِ حالتن درجي بدرجي ڦيرو کاڌو آهي ۽ هاڻ پراڻ جو ذڪر اڪثر ڪري وگيانڪ ساهتيه ۾ به اچي ٿو.

هڪ لڳا منهنجي ڳالهه ٻولهه مشهور اميريڪن هوائي باز جئڪيولائين ڪوچران سان آئين ساهن بابت ٿي. مونکان هن پڇيو ته جي آڪسيجن واري ٽانڪيءَ مان سڌو هوا کڻجي ته ان مان ساڳيو اثر ڪين ٿيندو ڇا؟ مون چيومانس ته نه، چاڪاڻ ته ٽانڪيءَ ۾ آڪسيجن "بي جان" ٿي ٿئي ۽ اها فقط دوا طور ڪم ٿي اچي. جيئوٽيڪ ڪن نازڪ حالتن ۾ اها نهايت ڪمائتي آهي، ته به اسان جي سرير اندر جيون شڪتيءَ تي ان جو ڪوبه اثر نه ٿو پوي ۽ اها آڪسيجن واري ٽانڪيءَ مان ساھ کڻڻ سان ماني ٿي رهي. هوڏانهن يوگ طريقي ساھ کڻڻ سان سچي سرير اندر جان اچي ٿي وڃي.

هوا جڏهن پراڻ کڻڻ سان اندر سرير ۾ گهڙي ٿي تڏهن اها جيون شڪتي آهي ۽ آئين ساهن کڻڻ سان ان ۾ وڌيڪ بل اچي ٿو. آڪسيجن تنهن ڪري سرير اندر بڪايل ماس لنتن ۽ جيوڪاڻن ۾ وري جان آڻڻ لاءِ وڌيڪ شڪتيون ٿئي

ٿي، ۽ اهڙيءَ ريت سڄي سرير ۾ وري جواني اچي ٿي. جنهن ۾ هر ڪنهن ڳالهه ۾ آهي، تنهن ساهه کڻڻ به مول ڳالهه صرف اِها نه آهي ته اسين ڇا ٿا ڪريون، پر اِها پڻ ته اسين اهو ڪئين ٿا ڪريون. ٿوري ۾، مان جيڪر ائين چوان ته اُين ساهه کڻڻ ۽ آڪسيجن واري ٽانڪيءَ مان ساهه کڻڻ جي وچ ۾ فرق ائين آهي، جئين قدرتي نموني ۾ ڪاڌو ڪائڻ ۽ هٿرادو نموني ۾ ڪاڌي ڏيڻ جي وچ ٿو رهي.

اُيا ۽ موزون ساهه کڻڻ، يوگ جو ٻهريون پاڻ ۽ سيني سکيائن ۾ مول آهي. ان مان سرير صاف ٿئي ٿو ۽ ان کي قوت ۽ خورش ملي ٿي جئين بيماريءَ سان مقابلي ڪرڻ لاءِ ان ۾ شڪتي پيدا ٿئي. اُن مان پڻ من کي پرياڻ پوي ٿو، جذبات ۾ ماڻائي اچي ٿي ۽ نسن کي آرام ملي ٿو. اُين ساهه کڻڻ سان مانسڪ اِسترتا، سنو حافظو ۽ صاف دماغ رهي ٿو. منش جي صحت نيڪ رهي ٿي. ڪمزور ماڻهوءَ جي بڪايل ماس تنتن، ڳلڦڙن ۽ عضون ۾ سگهه اچي ٿي ۽ وري ٿولهه وارن ۾ نڪمي مادي، ۽ زيادهه ڇربي ساڙڻ ۾ مدد ملي ٿي. اهڙيءَ ريت ٿلهو آدمي اجائي ۽ بي آرام ڪندڙ ڇربيءَ جا ڪي انچ ڳاري ٿو، ۽ هوڏانهن سنهڙو آدمي ٿور ۾ گهربل واڌ آڻي ٿو.

يوگين جو اهو وشواس آهي ته اُيا ۽ موزون ساهه ”سرشتيءَ جي ٽال“ پٺاندر هلن ٿا. اهو يورپ جو اکري خيال نه آهي، پر ان ۾ اونهو اُرٿ سمايل آهي.

هر ڪا وستو جيڪا هستيءَ ۾ آهي ۽ ڇري ٻري ٿي— گرهه، تارا، پرٿوي، سمندر، هر هڪ جيو، جيئن ۽ ٻسون— سيني کي ٽال ۽ وزن آهي. اسين جيستائين پنهنجي جدا جدا ٽال ۽ وزن جي اندر رهنداسون، تيستائين اسان جي جيون بلڪل آنند سان پيئي گذرندي ۽ سرير پڻ مزي سان پيو هلندو. جيڪڏهن ان سان همساز نه ٿيو، ته اسين اها من جي اسٿرتا ۽

شانتي وچائي ڇڏيندا سون ۽ جلدي تيسي، چڙ، چڪتاڻ ۽ نسن جي ڏڪڻيءَ جو شڪار ٿيڻو پوندو سين، جنهن مان آخر اسان جون نسون اُلٽ پلٽ ٿي ويندو يا دماغي بگاڙو ٿي پوندو.

وڏن شهرن ۾ حد کان وڌيڪ ٺڪڙ ۽ سيٽ واري جيون کري يا من جي ڪيترين اُبتڙ لرزشين (Vibrations) جي بد اثر کري ڪيترن نازڪ طبع وارن جي شانتي بگڙجي پوندي آهي. ڪڏهن ڪڏهن اِئين ٿيندو آهي ته هڪڙي ٿي شخص جي اندر جون لرزشيون اهڙو پربل ٿيون ٿين، جو سڄيءَ ٽوليءَ، سڀا يا بلڪ جاليءَ تي برو يا ڀلو اثر وجهي ٿيون ڇڏين.

يوگين کي اها ڄاڻ هئي ته ڪئن تال ۽ وزن وارن ساهن دوارا پنهنجي تال ميل کي وس ۾ رکجي ۽ جيڪي باهران اثر اُنکي بگيڙي سگهن ٿا، تن کان ڪئن بچاءُ ڪجي.

منهنجو پيارو متر، مرحوم ڊاڪٽر سرج ڪوسيونسڪي، جنهن کي مون يوگ واروُ ساه کڻڻ سيکاريو هو، تنهن جو اهو ويچار هو ته هرهڪ راڳيندڙ، ڪلاڪار ۽ سنگيت سڀا جي اڳواڻي ڪندڙ، جن جو پنهنجي ڪاريه ۾ تال ميل سان سنبنڌ آهي، تن کي يوگ وارن ساهن کڻڻ جو ضرور ساڌن ڪرڻ گهرجي.

مونکي پنهنجي آزمودي مان ڄاڻ آهي ته اونهن ساهن کڻڻ سبب مونکي سمنڊ جي مسافريءَ ۾ اُلٽين روڪڻ ۽ اسٽيج تي اچڻ جي ڊپ لاهڻ ۾ چڱي هٿي ملي آهي.

منهنجي هڪ وديارٿڻ باربرا کي ابتدي ته ڊپ جي تڪليف ٿي پيئي هئي جو هوءَ پنهنجي موٽرڪار اڪيلو هلائي يا رستي تي پنهنجي سرِ پنڌ به ڪري نه سگهندي هئي. ڪري ڊاڪٽر يا سندس من جو اپياسي اهو پروڙي نه سگهيو ته انهيءَ جو ڪارڻ ڇا آهي. آخر سندس ڊاڪٽر کيس صلاح ڏني ته منهنجي ڪلاسن ۾ اچي داخل ٿئي. ٽن مهنن اندر، باربرا

بنا ڪنهن سائيءَ جي مدد جي ٻاهر نڪرڻ لڳي ۽ ٿورو پوءِ موٽرڪار هلائڻ جي همت به ڌاري سگهي.

منهنجي ٻي وديارٿڻ، ايلين ڪارلائيل جا نهايت مڌر سُرَ واري هڪ گوهر راڳڻ هئي، تنهن پنهنجي زندگي ڇڏڻ جو خيال پئي ڪيو ڇاڪاڻ جو ڪيس اسٽيج تي، يا پبلڪ ۾ اچڻ ۾ نهايت ڏکئي اچي ٿيندي هئي. انهيءَ ڪري سندس آواز ۾ ڦيرو پئجي ويو ۽ سندس ڪيلن مان اهو مزو ئي نڪري ويو. هن اِين ساهن کڻڻ جو هر روز استعمال ڪيو ۽ ڪيترن مهنن ڪان پوءِ هوءَ ايم-جي-ايم سٽوڊيو ۾ ڪاميابيءَ سان ڳائي سگهي. هوءَ پوءِ ناٽڪ جي ڊوري ٻي ويئي ۽ هيٺين چٺي موڪلي گشت تان وچي لکيائين:

سيئٽل، واشنگٽن
آگسٽ ٢، ١٩٥٢

مٺي پياري اندرا:

توکي ٻڌي خوشي ٿيندي ته مان سنگيت جي ڊوري تي آهيان. جا ڳالهه اَڻ ٿيڻي پيئي لڳي سا به ساڀيا ٿي چڪي، ۽ هاڻ اسٽيج تي ڏکئي نه ٿي ٿئيم!

هن ڊوري جي ٻهرين سنگيت کان ٿورو اڳ، تو جيڪي ٿال ميل وارين ساه کڻڻ جون ڪسرتون موڪلي سيکاريون آهن سي مون آگيا ٻڌاندڙ ڪيون. توکي سچ ٻڌايان ٿي ته موڪلي اصل ويساه نه ٿي آيو ته منهنجي اندر ۾ جي ”پوپٽ“ ڦڙڦڙ ڪري رهيا هئا سي ڪو ڪڏهن به شانت ٿيندا. اوچتو، منهنجي حيرت جي حد نه رهي، جڏهن ڏٺم ته اها منهنجي ڦڙڦڙ بند ٿي ويئي ۽ مان پاڻ کي نهايت خوش ڀانئڻ لڳيس. مان اهو اَنيڻ ڪريان ٿي ڪريان، تنهن کان اڳ مان اسٽيج تي اچي پهتيس ۽ اٿي جنهن فرحت ۽ مزي سان وقت ڪاٽيم تنهن ته اصل حيرت ۾ وجهي ڇڏيم. مون نئين جالو ته مان اهڙو

آزمودو وري ڪڏھن بہ ماٺي سگھنديس. مونکي اينري تہ خوشي ٿي جو چيم تہ ٿوڪي چني لکي سپ ٻڌايان ۽ ٿو جيڪا مونکي اُملھ سکيا ۽ سھائتا ڏني آھي ۽ تنھنجن ڪسرتن ۽ ساھ کڻڻ جي طريقن جيڪا منھنجي سڄي رکيا ڪئي آھي، تنھن لاءِ پنھنجي تہدل احسان جو اظھار ڪريان.

گھڻيءَ سڪ ۽ شڪرانن سان،
ائلين ڪارلائيل.

جيڪڏھن من جو لاڙو نيڪ آھي تہ گھڻو فائدو جلدي پلئہ پوي ٿو. مثلاً تون جڏھن آيو ساھ کڻين ٿو، پڌھن تون اھو دل ۾ خيال ڌار تہ ھوا سان گڏ، تون جيڪا ڳالھ چاھي رھيو آھين، صحت، ھمت، ٻل، آتم وشواس، پريم، من جي شانتي يا ٻي ڪا بہ ڳالھ، سا اندر ڇڪي رھيو آھين. جڏھن ھوا ٻاھر ڪڍين تہ تون ائين سمجھہ تہ تون اڻ وڻندڙ ڳالھيون، جھڙوڪ، بيماري، ڊپ، ٿڪ، ڏڪار، بي آرامي وغيره ٻاھر ڌڪي رھيو آھين. جيڪڏھن اِئين تون نيم سان ڪيترن ئي مھنن لاڳر ڪندين، تہ تون ڏسندين تہ اھو ٿوري ضرور اثر ڪندو، جيتوڻيڪ اھا بلڪل سولي ڳالھ پيئي ياسمجھ ۾ اچي. ٻر، ڇا، تون ائين ڪندين؟ يا اِئين چاھيندين تہ ٻيو ڪو تنھنجي ٻاران اُئين ڪري، جا ھڪ ناشدني ڳالھ آھي؟

آين ساھن کڻڻ جي استعمال منھنجن ڪيترن ئي وديارٿين کي فيض پھچايو آھي، جن پنھنجون سريرڪ ۽ مانسڪ تڪليفون دور ڪيون آھن ۽ پاڻ ۾ وشواس جو پاؤ پيدا ڪيو اٿن. ھو پاڻ کي ڪيترن ئي نمونن ۾ ڪارائتا ڪري سگھيا آھن، پنھنجون لياقتون ۽ جوھر وڌايو اٿن، جڻ تہ ھڪ نئين شڪتي انھن ۾ اچي پلٽي آھي. ساھ جھلڻ ڪري، ڪجھ حد تائين، من ۽ اِندرين تي بہ ضابطو اچي ٿو. ان جي مھما ڏيوڪ ۽

پرنسٽن يونيورسٽيءَ واريءَ ايلين گئريٽ پڻ قبول ڪئي آهي، هوءَ چوي ٿي ته ”ساهه کڻڻ سبب، منهنجن سيني غير معمولي ڪارروائين ۾ مونکي وڏي هٿي ملي آهي.“

اُين ساهه کڻڻ جي آتمڪ مهما ته ان کان به زياده آهي. يوگ جي گپت سکيا موجب ڏيان ۽ ڪن سادنن دواران ئيج پراپت ڪري سگهجي ٿو. پر مان اُنجو بيان هن پستڪ ۾ ڪانه ڪنديس. تنهن کان سواءِ مان توکي چتاءُ ڪنديس ته پنهنجي سر پراڻايام، يا ٻي يوگ سادنا ڪرڻ جي ڪوشش نه ڪجِ، خاص ڪري جيڪڏهن تون وڏي شهر جي غليظ آبهوا ۾ ۽ بي آرامي پيدا ڪندڙ لرزشن (Vibrations) جي وچ ۾ رهندو هجين. پراڻايام سکڻ لاءِ پورو موافق وايو منڊل هئڻ گهرجي، خاص ڪاڏو ورتائڻ گهرجي ۽ نيمن پٽاندڙ جيون گهارڻ گهرجي. ان کان اول يوگ آسڻن جي به سکيا ورتل هئڻ گهرجي ۽ ڪو چاڳو، سچار اُڌياپڪ به هئڻ گهرجي.

مون ڪيترائي تڪليفن ۾ آيل ماڻهو ڏٺا آهن جن ڪتابن ۾ ڏنل هدايتن يا لکيڙه رستي مليل سکيا تي پراڻايام جو استعمال ڪيو، يا جن کي ڪن دوکيباز ۽ اَڻڄاڻ اُڌياپڪن کان سکيا پئي ملي. يوگ جي اوچي سکيا پراپت لاءِ ڪو سولو ۽ تڪڙو طريقو ڪونه آهي. جهڙيءَ ريت سالن جي وديا ۽ عملي ترتيب بعد ئي ڪو انجنير، ڊاڪٽر يا سنگيت جو پيانو وڄائيندڙ ٿي سگهي ٿو، تهڙيءَ ريت سالن جي ابياس، ڪٺن سادنائن ۽ سخت پابندين بعد ئي ڪو يوگي ٿي سگهي ٿو.

مان پاڻ ڪنهن کي به پراڻايام جي سکيا ڪونه ڏيان. سال ٿيا جو مونکي پنهنجي اُڌياپڪ هدايت ڪئي ته مان ڪنهن کي پراڻايام نه سيکاريان. تنهن کان سواءِ مون مهاڳ ۾ ٻڌايو آهي ته ڪئن مان پاڻ يوگ دواران بيماري چٽائڻ جي ڪوشش ڪندي تمام اُڙجي پيس. مونکي اها سمجهه ئي ڪانه

هئي ته ان مان ڪو جوکو رسي سگهي ٿو.

مان تنهن ڪري فقط أين ساهن جي ڪسرتن ۽ آسڻن جي سکيا ڏيندي آهيان، جي صحت لاءِ نهايت ڪارگر آهن ۽ جن مان ڪو خطرو ٿي نه ٿو سگهي. اهي تنديا خواه وڏا بي جوکي ڪري سگهجن ٿا. جن يوگ ڪسرتون ڪيون آهن تن جيڪي عجب نتيجا پاتا آهن سي مون خود ڏٺا آهن.

أين ساهن کڻڻ جو صحيح طريقو ڪتاب ۾ سمجهائڻ سولو نه آهي، پر مان هرڪا ڪوشش ڪري اهو سولو ڪري سمجهائيندس. جيڪڏهن تڏ نه هجي ته أيا ساه هميشه کليل ڪوٺيءَ ۾ يا کليل دريءَ وٽ کڻڻ گهرجن. پريل پيٽ سان أيا ساه نه کڻڻ گهرجن، نڪي ان وقت تنگ ڪپڙا يا پٽا پيل هجن.

أين ساهن کڻڻ جي ڪسرتن وقت، بدن جو آدرشي نمونو پدم آسڻ آهي (جو ١٦٣–١٦٥ صفحن تي سمجهايل آهي)، جيڪڏهن تون اهو بنا دقت جي ڪري سگهين. ڪيترا ماڻهو، البت، اهو شروع ۾ نه ڪري سگهندا آهن. گهٽ ۾ گهٽ مان پاڻ نه ڪري سگهيس. سو تون پلٿي ماري فراسيءَ تي ويهه، يا جي چاهين ته ڪرسيءَ تي ويهه ۽ پنهنجا هٿ گوڏن تي رک. **پنهنجي پٺيءَ جو ڪرنگهو سڌو رک.** هيءَ تمام ضروري آهي. ان مان تنهنجا اڦڙا آسڻ ۾ سڌري پوندا. پر جيڪڏهن تون ڪنهن سبب سڌو ويهي نٿو سگهين، ته تون ليٽي رهه. جيڪڏهن بستري داخل هجين ته بستري تي سڌو سمهي پئه.

هاڻ ساه کڻڻ شروع ڪر. پنهنجيءَ نڙيءَ کي ٿورو سيٽ (هن ڪرڻ سان نڙيءَ جي هيٺان گهنٽڪا [Epiglottis] ڪي قدر بند ٿي ويندو). پوءِ واڃ بند ڪري آهستي آهستي هوا اندر نيڻ شروع ڪر. توکي نڙيءَ جي پٺئين پاسي کان سؤن سؤن جهڙو سنهو آواز ٻڌڻ ۾ ايندو. ان مان سهي ڪري

سگهبو ته توهان نيڪ نموني ساهه کڻي رهيو آهيو. ساهه کڻڻ وقت ڇاتيءَ کي وڏاءِ نه، پر پاسرين جي پڃري (Ribcage) کي پاسن کان وڏاءِ. هاڻ آهستي آهستي ساڳئي سُون سُون واري آواز سان هوا ٻاهر ڪڍو، پاسريءَ جو پڃرو سساءِ ۽ پيٽ کي ٿورو اندر ڇڪ.

ٿو هاڻ هڪ اُيو ساهه کنيو. ٿوکي جيءَ ۽ نڙيءَ جي پٺيان هوا اندر نيڻ ۽ هوا ٻاهر ڪيڻ جي داب محسوس ٿي؟ جي اٿين ٿيو، ته بلڪل نيڪ. ناسن دواران سُون سُون ڪرڻ غلط آهي. نڙيءَ مان فقط ٿورو سُون سُون جو آواز نڪرڻ گهرجي. پر جيڪڏهن نڙيءَ کي تمام گهڻو سيڙبو، ته سُون سُون جو آواز اٿين ياڻبو، جڻ ته قوڪارو ٿو لڳي. اهو به غلط آهي، ڇو جو ان مان نڙيءَ بر سور ٿي پوندو.

هاڻ اهڙيءَ ريت ٿي وڏيڪ اُيا ساهه، هوا اندر ڇڪڻ ۽ ٻاهر ڪيڻ، جا ڪڻ. پهرين دفعي ان کان وڌيڪ نه ڪر. ڏينهن جو پوءِ وري اهي اُيا ساهه کڻي سگهين ٿو ۽ وري شام جو. پر شروعات ۾ هڪ وقت ڇهن اُين ساهن کان وڌيڪ نه ڪڻ.

تنهنجي ساهه کڻڻ ۾ پورو تال ميل آهي يا نه، تنهن ڏسڻ لاءِ پنهنجي هٿ جي ٽين ۽ چوٿين آگر نبض تي رکي دل جا نڪاءَ ٻڌ، ١، ٢، ٣، ٤، – ١، ٢، ٣، ٤، – گهڻا دفعا اٿين ٻڌ. هاڻ پنهنجا هٿ گوڏن تي رک ۽ اُين ساهن کڻڻ جي ڪسرت شروع ڪر ۽ جڻ ساهه کڻندو هلين تڻ دل ۾ نبض جا چار نڪاءَ ڳڻيندو هل ۽ ساڳي طرح جڻ ساهه ٻاهر ڪڍين تڻ نبض جا چار نڪاءَ ڳڻج. اهو ڏسج ته تنهنجي ساهه کان نبض جا نڪاءَ وڌيڪ زوردار نه هجن، يعني ساهه لس ئي لس کڻندو هلين ۽ نه وري نبض جي نڪاون جي ڳڻپ کان اڳي پوءِ هلندو هلين.

اُين ساهن کڻڻ وقت ان ڳالهه تي ڌيان ڏج ته توهان تازي آڪسيجن ڀريل هوا کڻين ٿو. اِها ڳالهه خيال ۾ آڻ ته، اها هوا تنهنجي

ڦڦڙن ۾ اصل گھڙي تي وڃي ۽ جيڪڏھن تنھنجي سرير ۾ ڪو ضعيف عضوو آھي تہ ان طرف پنھنجو ڌيان لڳاءِ.

گھٽ ۾ گھٽ ھڪ مھنو ساندھ آيا ساھ اندر نيڻ وقت چار ڳڻ ۽ وري ساھ ٻاھر ڪيڻ وقت چار ڳڻ ڳڻيندو رھج. وڌيڪ ساھ نہ کڻج جيستائين تون تمام سولائيءَ ۽ بنا ڪنھن تڪليف جي ائين ڪري سگھين. ان ۾ مھنو يا ٻلڪ وڌيڪ عرصو لڳندو جيسين تون ساھ کڻڻ ۽ ساھ ٻاھر ڪيڻ جو وقت وڌائي سگھڻ جھڙو ٿئين. ھلڻو ٻلڪل آھستگيءَ سان آھي.

ٻھريون ھفتو تون ھڪ وقت فقط چار آيا ساھ ڪڍ ۽ ١٩٦ ۽ ١٩٨ صفحن ۾ جيڪي ساھ کڻڻ جون ڪسرتون ڏيکاريل آھن تن مان ٻہ يا ٽي ڪر. ٻئي ھفتي تون پنج آيا ساھ کڻين سگھين ٿو. تون ھر ھفتي ھڪ وڌيڪ آيو ساھ کڻندو ھل، جيسين ڏينھن ۾ ستٽ تي پھچين. تون اھي ڏينھن ۾ چار دفعا، ھرھڪ دفعي پندرھن، کڻين سگھين ٿو، يا ھر دفعي ويھ ويھ کڻ- صبوح، منجھند ۽ شام- يا ڏينھن ۾ ٻہ دفعا، جنھن ۾ تو کي وڌيڪ سولائي ٿئي.

تون جيڪڏھن آيا ساھ ٺيڪ طرح پيو کڻندين، تہ تون جلدي ڏسندين تہ تنھنجيءَ صحت ۽ ٻيھڪ ۾ چڱو سڌارو ٿيو آھي.

مون اڳيئي ٻڌايو آھي تہ ھن نمونو آيا، ٽال ۽ وزن وارا ساھ کڻڻ ھڪ ڪسرت آھي. ۽ تون سڄو وقت ائين ساھ کڻڻ جي ڪوشش نہ ڪج. تنھنجو دستوري ساھ کڻڻ جو نمونو پاڻيھي سڌرندو ويندو. تون راسي جو ٻہ ننڊ ۾ بھتر نموني ساھ کڻندو رھندين. ننڊ ۾ ماڻھو گھٽو ڪري ھونءَ ڪان وڌيڪ اونھو ساھ تو کڻي ۽ اڪثر سوُن سوُن ٿيندي آھي- جنھن آين ساھن کڻڻ جي ڪسرت ورل ٿيندو آھي. صبوح جو ننڊ مان اٿندئي ڪليل دريءَ وٽ بيھي تورا آيا ساھ ڪڍ.

رات جو سمهڻ کان اڳ پڻ لائين ڪر.

اها بلڪل مڪيه ڳالهه آهي ته رات جو توهانجي سمهڻ واري ڪوٺي چڱي طرح کليل، هوادار هئڻ گهرجي. مان ته سياري ۾ به دري کليل رکندي آهيان. اسين ننڊ ۾ وڏيڪ اونها ساهه ٿا کڻون، تنهن ڪري اسان کي سڄي رات پاروتي هوا کڻڻ نه گهرجي. اهو پڻ ياد ڪرڻ گهرجي ته اسين چمڙيءَ جي سوراخن ذريعي پڻ ساهه کڻندا ٿا رهون. ان ڪري سمهڻ وقت جيترا ٿورا ڪپڙا پيل هجن اوترو بهتر. ان مان چمڙي هميشه تازي توانائي، پختي ۽ ڀڪندڙ پيئي رهندي. توهان اونهاري ۾ لائين سمهڻ شروع ڪر ۽ سياري ۾ کڻي وڏيڪ گرم بلئنڪيٽ مٿان وجهو.

جيڪڏهن توهان پنهنجي عادت مٿائڻ ۾ ذرا بي دليو هجين، پوءِ اها کڻي نيڪ نه به هجي، ته به گهٽ ۾ گهٽ لائين نه ڪر، جو پنهنجن بارن تائين اها نه پهچائين.

مون اڪثر مائرن کان انهين چوندو ٻڌو آهي ته "منهنجو ٻار ستل هجي ته سندس مٿو گرم جهڙو باهه، پگهر ۾ شل تيو پيو هوندو آهي." مان جڏهن صلاح ڏيان ته رات جو ٻار ڪپڙا لاهي سمهي ته هميشه اهوئي جواب مليم: "ٻر ڪيس ٿڌ جو لڳندي!"

جيڪي ٻار ٿورن ۾ ٿورن ڪپڙن سان ڊڪون ڊوڙون پائين ٿا، تن کي ورلي ٿڌ لڳندي آهي. روزانو "هوا جو اشنان" هرهڪ لاءِ، ننڍي خواهه وڏي لاءِ، صحت بخش ۽ ڪارگر آهي. اهو ڪو اهنجو به نه آهي. صرف پنهنجي ڪوٺيءَ اندر کليل هوا ۾ ويهجي، جئن چمڙي ٻنا رنڊڪ جي ساهه کڻي سگهي. پنهنجيءَ ڪوٺيءَ اندر ڪسرت ڪندي، پڙهندي، لکندي، ڏاڙهي ڪرڙيندي ۽ ٻي ڪا به ڪارروائي ڪندي، توهان "هوا جو اشنان" ورلي سگهين ٿو.

مونکي سڌ نہ آهي تہ مان ڪيتري قدر توکي جيون بخش
پساھ جي يوڳ سنڀهي پهچائڻ ۾ ڪامياب ٿي آهيان، پر
مونکي پڪ آهي تہ جيڪڏهن تون آيا ساھ، تال ۽ وزن سان
ڪٽڻ سکندين ۽ نيمائتو ڪندو رهندين، تہ تون جلدئي اُن
جو ڪٽڪاري اثر معلوم ڪري سگهندين. اِن سان ضرور تنهنجو
سرير وڌيڪ تندرست ۽ صاف رهندو، تنهنجو من وڌيڪ
چٽو ۽ سانتيڪو رهندو، ۽ تنهنجي آتما وڌيڪ اوچ ۽ بلنديءَ
واري رهندي.

## ۳

## ڊرائي

جڏهن تون ڏٺو، چنتا ۾ چور ٿيل ۽ وياڪل آهين، ته تنهنجا دوست توکي اِئين ٿي چوندا ته آرام وٺ، پاڻ کي ڊرائي ڏي ۽ فڪر نه ڪر. اها صلاح ته بيشڪ لک لهي. پر اِئين ڪجهي ڪهڙيءَ ريت؟ انهيءَ ڳالهه لي هوءَ ذرا خاموش رهن ٿا، چاڪاڻ ته ڪين ۾ اها ڄاڻ نه آهي ته جڏهن هو پاڻ ساڳيءَ حالت ۾ پون ٿا تڏهن ڊرائي ڪئن وٺانجي. ۽ اسين هميشه ان ڏکيءَ ۽ ستايل آدميءَ جي صورت پيا ڏسون، جو لوهي سپرنگ جيان سوڙهو ۽ تنگ هوندو آهي ۽ جنهن هو پيو ڊرائي وٺڻ جي ڪوشش ڪندو، اوترو ويندو وڌيڪ سوٽ ۽ جوشيلو ٿيندو. هو پنهنجي سرير مان ٿي بيزار هوندو آهي، ۽ هو تڏهن ٿي ڊرائي وٺڻ جي ڳالهه سمجهندو، جڏهن ڪيس ٻڌائبو ته اِئين ڪرڻ سان هو پنهنجو آنت آٽي سگهندو! ۽ انهيءَ لاءِ هو ويندو وڌيڪ سگريٽ دکائيندو ۽ پيگ چاڙهيندو.

مونکي ياد آهي ته مان جڏهن هڪ ساهيڙيءَ وٽ ويس تڏهن هن ورتي پنهنجو داستان ڪيو. ڊرائي وٺڻ جي ڪوشش ڪندي پڻ، ڪيس هفتو سانده ننڊ نه آئي. چيائين ته ”هي لڳي اچرج پيو، پر آهي سموري حقيقت. مان ته ڊرائي وٺڻ جي ڪوشش ڪندي صفا چري ٿي پيئي آهيان ۽ خبر ئي نه ٿي پويم ته ڪريان سو، ڪريان ڇا!“

”تون ڪنهن ڳالهه بابت فڪر ڪندي آهين ڇا؟“ مون کانئس پڇيو.

”مونکي ته ڪائي ڳالهه ڪانه سُجهي جنهن جو فڪر ڪندي

هجان،“ هن وراڻيو.

مون ٻوءِ کيس ٻراڻي وٺائڻ جي ڪسرت ڏيکارڻ چاهي، جا اسين پنهنجي ڪلاس ۾ ڪندا آهيون.

”تون بلئنڪيٽ تي ليٽ،“ مون کيس چيو ۽ مون دريءَ جي چڪ هيٺ لاهي ڇڏي، جنهن ڪجهه اونداهي ٿي. ”ٻراڻيءَ لاءِ سخت زمين نرم بستري کان بهتر آهي.“

اسان ڏهه منٽ ٻراڻي وٺائڻ واري ڪسرت ڪئي جا هن ٻاب جي پڇاڙيءَ ۾ ڏنل آهي. جڏهن اسان ڪسرت پوري ڪئي تڏهن ايلين اٿي ويٺي، اُباسي ڏنائين، ڪَر ڀڃائين ۽ چيائين، ”هيءَ ته واه جي ڪسرت هئي! توکي شايد اعتبار نه به ايندو هجي، پر مونکي سچ پچ ٻراڻي ملي ويئي.“ ٻي ڳالهه ته ”منهنجو جوش ۽ سيمت ڪافور ٿي ويا. مونکي سڌ آهي ته اُنجو ڪهڙو ڪارڻ هو. مون اهو اُنيڻ اِجهو هن ڪهڙيءَ ڪيو...“ ۽ هوءَ مونکي پنهنجي وارتا ٻڌائيندي رهي. جڏهن ٻڌائي پوري ڪيائين تڏهن مونکان پڇيائين: ”مان هاڻي ڇا ڪريان؟“

”توکي پاڻ اڳيئي سڌ نه آهي؟“

”مان سمجهان ٿي ته مونکي ان جي ڄاڻ برابر آهي.“

هن البت اهو ڄاتو ٿي ته پاڻ ۾ ٻراڻي نه آڻڻ ڪري ٿي هن جي اهڙي درگتي ٿي هئي. هڪڙي جوش ۽ چڪتاڻ جي ڳالهه پوري ٿي ٿي، ته ٻي ٿي جاڳيس، ۽ هوءَ ويئي ٿي وڌيڪ ۽ وڌيڪ ڦاسندي. خبر ٿي ڪانه ٿي پيس ته ڇند ڪئن ڇڏايان.

مونکي پڪ آهي ته تون به اهڙين حالتن مان ضرور لنگهيو هوندين. هڪڙو ٿي سولو مثال توکي ياد هوندو: تو هڪ ضروري ڪاغذ ٿي ڳوليو، پر ڪٿي به توکي هٿ نه چڙهي سگهيو. تو پنهنجا ڪاغذ ڪيترائي دفعا اٿلايا پٿلايا، هر دفعي

وڏيڪ ٽڪرو ٿي ڳوليندؤ، هر دفعي توکي وڏيڪ جوش پئي آيو. آخر تو ٻيون دفعو وري ٻه ڪاغذ هيٺ مٿي ڪيا ۽ نراسائيءَ وچان وڏيڪ ڳولها ڦولها ڪرڻ ڇڏي ڏني، تو ڪجهه پنهنجيءَ زال کي، ڪجهه پنهنجي سيڪريٽريءَ کي، يا گهر جي نوڪرياڻيءَ کي ڏوه پئي ڏنو، ته هنن بي خياليءَ وچان ڪٿي هيٺ مٿي ڪري ڇڏيو هوندو. پوءِ جڏهن تون ٽئين ۽ وري ڌيرج سان ڪاغذ ڳوليندؤ، ته توکي اهو ڪاغذ اُتيئي هٿ لڳو، جتي تو پاڻ رکيو هو. تنهنجي نظر شايد ان تي ڪيترائي دفعا پيئي به هجي، رڳو تو اهو ڏٺو ڪونه، ڇاڪاڻ ته تنهنجي اکين اڳيان ڇڪ ۽ سيٽ سبب ڌنڌ چڙهي ويو هو.

جيڪڏهن اهڙي جوش ۽ ڇڪتاڻ کي پنهنجي وس وجهڻ ڏيو ته خبر نه آهي ته اها ڪهڙا راڳا رڱي ڇڏي. تنهنجو من چنتا ۽ پريشانيءَ ۾ اهڙو ته جڪڙيل ٿو رهي جو تون نيڪ ريت ڳالهيون ڏسي به نٿو سگهين.

تون جڏهن پاڻ کي ٻرائي ڏيڻ جي ڪوشش ٿو ڪرين، پر ڏيئي نٿو سگهين، ته توسان ڪهڙي ويڌن ٿي ٿئي؟ اڪثر تون اهڙيءَ ٽڪر ۾ ٿو جيوت ڪاٽين، جو تنهنجون نسون ڍلهي نيون پون. اڄ ڪالهه جي سينما وارو منش، جوش ۽ ٽڪر جي وايو منڊل ۾ جيون ڪاٽي ٿو. هو هڙ ٻڙ ۾ ڪم ڪري ٿو، ٽڙ ٽڪر ۾ کائي ٿو، پيار به وڏ ٻڄ ۾ ڪري ٿو ۽ آرام به ٽڪر ٻڪر ۾ ڪري ٿو. سندر، ڌيانوان جيون جي ڪلا هن کان صفا وسري ويئي آهي. هن کي ان لاءِ سمو ئي هٿ نه ٿو چڙهي. اهوئي ڪارڻ آهي جو نسن جو ڍهڻ، ننڊ ڦٽڻ، نسن ڪري دل جي تڪليف، قبضي، بدهاضمو، مٿي جو سور ۽ ٻيا ڪيترائي روڳ، جي صرف انهيءَ ڪري ٿا جاڳن، جو سرير کي ٻرائي نه ٿي وٺائجي، سي اسان ۾ اڄ ڪالهه اينرو گهر ڪري ويا آهن.

سرير جا روڳ اڪثر من جي بي آراميءَ سبب جاڳن ٿا. انهيءَ ڪري رڳو سريرڪ علاج خير ڪو فائديمند ٿئي ٿو. من جو علاج به گڏوگڏ ڪرڻو آهي. ڊاڪٽر ايف. لوميز لکي ٿو ته ”اسان ڊاڪٽرن هاڻ محسوس ڪيو آهي ته جيسين من جو علاج نه ڪبو، تيسين اسين سرير جو خاطر خواه علاج ڪري نه ٿا سگهون.“

مانسڪ ماهرن تازو اهو تپاس ڪري ڏٺو آهي ته جيڪڏهن من اندر ڊپ، حسد، ڪروڌ، ساڙو وغيره واسو ڪن ٿا، ته فرڙين ۾ سندن جي سور جو بنياد پڻ من اندر ئي سگهي ٿو.

اسين انهيءَ جو پورو ڪوڙو ئي نه ٿا لڳائي سگهون ته وڏي شهر ۾ ماڻهو ڪيتريءَ نه سيت ۾ چڪ هيٺ زندگي ڪاٽي ٿو. ان مان هو اڪثر مدي ڪان اڳ ئي ٻڍو، ناچگو، ڊنل نسن وارو، حياتيءَ مان خفي ۾ موت جو ڌڪايل ئي ٿو پوي. ٽون گهاگيهه واري بازار ۾ ماڻهن ڏانهن ڪٽي نظر ڦيراءِ. گهڻا ته توکي سيٽيل ۾ وڏي بوجهي هيٺ آيل، ڏسڻ ۾ ايندا ۽ سندن چهري تي چنتا، هراس ۽ نراسائي ڇانيل هوندي. اڪثر توکي ڪيترائي ماڻهو اهڙا ملندا جي پاڻ سان ئي پيا ڳالهائيندا، پوسرندا ۽ ڀڻڀڻ مٿو پيا ڌوڻيندا ۽ اِئين پيا ڏيکاري ڏيندا ڄڻ ته اُنن يوت سوار ئي ويو آهي. ذري ذري ڳالهه تي هو صبر وڃائي ويهندا. سگريٽ جو پاڪيٽ نه ليندن، يا ماچيس گم ٿي ويندن، يا رستي تي ٻاڙهي ٻتي ڏسندا ته خفي ۾ پوندا ۽ هوش گوش گم ٿي ويندن. هو جيوت ۾ ذرو به خوشيءَ جو ترورو ڪونه ڏسن ۽ رڳو پيا لڳاتار چڙ ۽ جوش کائين ۽ ڳهل ڳيندا ڙ واري جيون ڪاهين.

سرير ۽ من کي ڀڄرائي ڏيڻ جي اهميت کي ڳهت ڪتڻ اصل نه ڳهرجي، ۽ هرهڪ انسان کي ان جي وات سکڻ ڳهرجي. يوگ جي سکيا ۾ سرير ۽ من جي ڀڄرائي سدائين مکيه حصو

اُدا ني ڪري. يوگين سدائين اها ڳالهه انيؤ تي ڪئي ته جيستائين من ايڪاگر ۽ شانت نه آهي ۽ سرير جون مشڪون سيٽيل ۽ سخت رهن ٿيون، تيستائين ڪا به آتمڪ اُنتي پراپت ٿي نٿي سگهي. اُنتر ڌيان لاءِ مثلاً من کي اُڪنڊ شانتيءَ ۾ رکڻو آهي. انهيءَ ڪري يوگين کي خاص سريرڪ ۽ مانسڪ ڪسرتون رٿيون آهن جي آهستي آهستي من ۽ مشڪن کي ڍرائي ڏين ٿيون. تو شايد اهي ڪنهن ڪتاب ۾ به ڏٺيون هجن. اهي ساڌن، نه رڳو من جي خيالن ۽ جذبن کي وس ۾ رکڻ لاءِ مددگار ٿين ٿا، پر اهي سخت مشڪن ۽ نسون کي ۾ موڙين ٿا. اهي ڍرائي ڏيندڙ سوليون ڪسرتون دائما ڪرڻ سان، تون اهو سکي سگهندين ته ڪئن چنتا ڪرڻ ڇڏي ڏجي؛ ۽ اَڻ وڻندڙ ويچار انهيءَ ساڳئي نموني پنهنجي من مان ڌڪي ڪڍجن، جنهن نموني، بتيءَ جي روشني هلاڪ ڪندي آهي، ته هڪدم وساڻي ڇڏبي آهي. يوگ ۾ کي اهڙيون سريرڪ بينڪون ڏيکاريل آهن، جن ڪرڻ سان من کي شانتي پرورڪ پرڀاءُ پوي ٿو. "پدم آسڻ"، مثلاً، من کي آرام ۽ شانت ڏئي ٿو؛ ڌيان ۽ ايڪاگرتا جي ساڌن لاءِ سدائين "پدم آسڻ" لڳائڻو آهي. اها هڪ حقيقت آهي ته سريرڪ بينڪ لنهنجي من تي، چڱو ڪي لڳو، اثر وجهي سگهي ٿي. ڪو آدمي جيڪڏهن پاڻ کي ڍلو سمجهندو آهي ته هو ترڻ، نڪي ڊوڙ پائڻ يا هڪ ٻه ورزش ڪرڻ سان، پاڻ ۾ يڪدم ڦڙتائي آڻي سگهندو آهي. ساڳيءَ ريت جيڪڏهن ڪو مزي سان ليٽيو پيو هوندو آهي، سو جي جوش ڀري خبر ٻڌندو، سني ڪي ٻري، ته هڪدم ڪڙو ٿي اُٿندو آهي. تون ٻه جي رهڻي ٿي ڪا سنسني خيز خبر ٻڌين، ته جيڪر ائين نه ڪرين؟

سرير جي مشڪن کي جي پوري آسايش هوندي، ته ان مان شڪتي اصل ضايع نه ٿيندي. جڏهن سرير کي ڍرائي

۽ نرمي ملي ٿي، نه جيئن شڪتي، جنهن کي يوگ ۾ 'پراڻ' ٿو چئجي، سا ڪڏهن به اجائي نه ٿي وڃي. چڪاگو جي ڊاڪٽر ايڊمنڊ جيڪبسن اوزارن ذريعي اهو ثابت ڪري ڏيکاريو ته گهڻن ماڻهن کي اها سڌ نه آهي ته سرير کي ڍرائي ڪيئن ڏيارجي. ڪيترن جانورن ۽ سندن عادتن جي تپاس ڪندي، يوگين اهو اَنڀو ڪيو ته جانورن ۾ واگهه ۽ چيتي کي ئي پورن ڍرائي ماڻڻ جو ڏانءُ اچي ٿو. ٻليءَ ڏانهن ئي ڪٺي نهار. ڪيئن نه هوءَ ٽنگون ڊگهيون ڪري ليٽي ٿي پوي، آٻاسيون ٿي ڏئي (ڍرائي وٺڻ جو اهو سٺي ۾ سٺو طريقو آهي)، ۽ جڏهن آرام ۾ آهي تڏهن ڪيئن نه سندس بدن نرم ۽ ٿلهڙو ٿي ٿو پوي. تون ڪٿي ٻليءَ کي کڻندين ته تنهنجي هٿن مان ائين پيئي لٽڪندي، ڄڻ جنسي ڪو آلو ٽوال هجي! تون جڏهن پاڻ کي ٿڪل پائين ۽ آرام جي ضرورت سمجهين، ته تون به اصل ٻليءَ کي نقل ڪرڻ جي ڪوشش ڪر ۽ هميشه پٺ ڀر فراسيءَ تي ليٽي پءُ (يا پلنگ تي ئي، پر زمين بهتر آهي).

'نيويارڪ ڊيلي نيوز' جي ۵ اپريل ۱۹۵۲ واري پرچي ۾ مون انٽانيٽ ڊنيليءَ جو ليک پڙهيو جنهنجو سرو هو "نسن جي گهوٽالي لاهڻ لاءِ سخت زمين تي ٽورو ليٽڻ مفيد آهي." ان ليک ۾ اڪيل هو ته هڪ تمام مشغول اِستري ڪرميارڻ جو رايو آهي ته سندس جوانيءَ جي چهري ۽ پل قائم رهڻ جو اهوئي ڪارڻ آهي جو هن کي جڏهن به ڍرائي وٺڻ جو ضرور ليندو آهي، تڏهن هوءَ پٺ تي ليٽي پوندي آهي. هن ڏٺو ته پٺ تي پنج منٽ ئي ٻيا وهاڻي سمهڻ سان ٿڪل نسن ۾ آرام اچيو ٿي ويو ۽ منجهس نئين جان پئي آئي. هن جو رايو آهي ته ڪي قدر ننڊ ڦٽي پوڻ جي حالت ۾ هن ريت سمهڻ فائديمند ٿيندو ۽ جيڪڏهن ڪر مروڙيا، عضوا مٿي ڪان وٺي پيرن تائين موڙيا، ته سرير مان سميت ۽ ڇڪ لهي ويندي.

مونکي ياد آهي ته هڪ ڏهاڙي پنهنجي هڪ ساهيڙي، عاليشان پوشاڪ پهريل ۽ هيرا جواهر پيل، ڏرتيءَ تي ليٽيل ڏٺيم. ”تون هت ڇا پيئي ڪرين، برنارڊائين؟“ مون پڇيومانس.

مشڪي جواب ڏنائينم: ”پاڻ کي ڍرائي ڏيئي رهي آهيان. تنهنجي وديارٿڻ ٿيس، تنهن کان اڳ مونکي اها ڄاڻ نه هئي، ته ڌرتي ڪا اهڙي آسائش بخش چيز ٿيندي آهي.“

هوءَ باهر مجلس تي وڃي رهي هئي، ۽ پاڻ کي جو ڪجهه تڪل ٿي پانيائين، سو خيال ڪيائين ته جيستائين وڃڻ اڇنم، تيستائين ڇو نه آسائش پٽي وٺان؟

ٻيو هڪ منهنجو وديارٿي، جو هڪ ناٽڪ لکي رهيو هو، تنهن ٻڌايم ته، ”مان جڏهن ٿڪبو آهيان تڏهن ڪن پلڪ پاسيرو ٿي وڃي ڌرتيءَ تي ليٽان، يا وڃي مٽي تي ويهان.“

هڪ نامور فلم اسٽار جا مون سان گڏ پڙهي آهي سا به ساڳي ڳالهه شوٽنگ وقت پنهنجي ڊريسنگ روم ۾ ڪندي آهي.

تون هي صفحو پڙهي رکُو عجب کائين ته انهيءَ ۾ ڪيترو سچ سمايل آهي، تنهن بدران ڇو نه تون پاڻ آزمائش ڪري ڏسين؟ هينئر جو هينئر ئي ڪري ڏس. لڳندءِ ڪي ٿورا منٽ. ڪٿي پهرين دفعي توکي مڪمل آسائش نه به ملي، ته به ٿوري گهڻي ڍرائي ته اوس ئي ملندءِ.

پهرين هيٺ جيڪي هدايتون ڏنل آهن سي پڙهه، يا اُڃا به بهتر، تون ڪنهن کي چئو ته توکي هوريان هوريان پڙهي ٻڌائي، ۽ تون سمجهندو هل.

اڄهو هيئن شروع ڪر: پنهنجو ڪوٽ، بوٽ لاهه ۽ سوٽ جو پٽو به ڍرو ڪر. عينڪ پيل هجيئي ته اها به لاهي ڇڏ. هاڻ هيٺ ڌرتيءَ تي فراسي وڇائي سمهه. پنهنجون ٻانهون مٿي طرف ۽ ٽنگون ڊگهيڙ، پنهنجو بدن جيترو سوٽ ڪري سگهين اوترو ڪر. پوءِ اوچتو پنهنجن پاسن ويٺ همٿ ڇڏي

ڏي ۽ سڄو بدن ٻرو ڪر. اکيون ٻوٽي، اول پنهنجن پيرن
جي آڱرين جي چوٽين تي ڌيان ڏئي ۽ انهن کي ڍري ڇڏڻ
جي ڪوشش ڪر. ائين سمجھه، ته تنهنجا پير، ڳنڍون
۽ سٿر آهستي آهستي وڃڻ گرم پاڻيءَ ۾ پيا ٻڏن، ۽ سڀ
مشڪون ڍريون ٿي رهيون آهن. پوءِ پنهنجيءَ پٺيءَ، ڪرنگهي
۽ ڪلهن کي ڍرائي وٺ؛ ۽ اُن بعد پنهنجين ٻانهن، هٿن ۽ آڱرين
جي چوٽين کي. پنهنجي ڪاڏي ۾ ڍري ڇڏي ڏي، جئن
تنهنجي منهن جون مشڪون به ڍريون رهن. ۽ هاڻ، ائين
سمجھه، ته تنهنجو بدن وڃي ٿو ڳرو ٿيندو؛ اهڙو ڳرو جو
فراسيءَ ۾ ڄڻڪ پيهي ٿو وڃي ۽ توکي ڳوراڻ محسوس ٿي
نه ٿي ٿئي. اُن ريت ٿورا منٽ ڪر- پاڻ کي پورن ٻه راتي
ڏي ۽ بلڪل مڙي سان سمهي پؤ.

هاڻ وري پاڻ کي ائين ڄاڻ ته تون بادل آهين- تمام
سوکيم، ڳٽڻيءَ ڳاري کان ڇنل- اُپار نيل ڳگن ۾ جنسي تري
رهيو آهين. توريءَ ويرم کان پوءِ اهو درشيہ من تان هٽائي ڇڏ.

پوءِ ائين ڪرڻ جي ڪوشش ڪر ته تنهنجو من صفا پاليو،
خالي هجي، هلاڪ ڪندڙ خيالن سان لڙ نه. پلي لنگهي وڃن.
اها ڪن پاڻ کي صفا وساري ويهه. پاڻ منجھه انهيءَ خيال
آڻڻ لاءِ اکيون ٻوٽي، اکين جا تارا ڏول ڦيراءِ ۽ پوءِ هيٺ
ڪرين. تون هاڻ پاڻ کي ٻرو سمجھندين، بلڪل ٻرو،
اهڙو هلڪو جهڙو آسمان ۾ ڦرندڙ بادل. اُتڻ کان اڳ، پاڻ
کي وري ڏکيڙ ۽ اُباسي ڏي. ساڄو پاسو ڦيراءِ ۽ پٺي توڙاءِ.
پوءِ کابو پاسو ائين ڪر ۽ وري عضوا ڏکيڙ. ڪن پلڪ ساڻت
۾ رهه. آخر، اٿي ويهه، اُباسيون پيو ڏي، ڪر پيو موڙ، ۽
آهستي آهستي اٿي بيهه. (ڪڏهن به ٽپ ڏئي نه اُٿ.)
تون هاڻ ڪئن ٿو ڀائين؟ انهن ٿورن ئي منٽن اندر تو اهڙي
آسائش ڪين ورتي، جهڙي اڳي ڪڏهن به نه ورتي هئي؟

۽ جيڪڏهن توهين هر روز ڪند و رهين، ته توهان پنهنجي سيٽ ۽ چڪ نوڙي سگهندين ۽ پنهنجن چنتائن کي پنهنجيءَ مرضيءَ موجب اُڇلي ڇڏيندين. جنهن انسان کي اها پروڙ آهي ته ڪئن ڍرائي ڏجي، تنهنکي سڦل، صحت بخش ۽ وڏي آورجا ماڻڻ جو راز اچي ٿو وڃي.

ڀوڳ مٽ ۽ ساڌن جي ٻين ڳالهين لي اچان، تنهن ڪان اول مان نيڪ ٻيهڪ، وهڻ، هلڻ چلڻ جي درست ڍنگ لي ڪجهه چوڻ چاهيان ٿي. اهو ضروري آهي ڇا ته بدن جي نيڪ ٻيهڪ جي ضرورت لي آءُ زور ڏيان؟ توکي پاڻ سڌ ته آهي ته ڇهري لاءِ تنهنجي ٻيهڪ ۽ ڊول شؤل ڪهڙو نه لو ٻ فرق ٿو آڻي؟ ان مان اڳلي جي سربرڪ ۽ مانسڪ حالت پيئي ٻکي. انسان جو ناچڱو آهي، جنهن جي جيون مان چاه ٿي نڪري ويو آهي، يا جو آتم وشواس گنوائي ويٺو آهي، سو اڪثر پنهنجي هلڻ چلڻ جي ڍنگ مان پنهنجي ڏيکاري ڏيندو آهي. پنيءَ جو سڌو ڪنڌ و جوانيءَ، آتم وشواس، همٿ، سٺيءَ صحت ۽ خوشمزاج ڇهري جي نشاني آهي.

تو ڪڏهن ڪن ماڻهن کي ترنگ مان ايندو يا ٻيءَ طرح اخلاقي ڏوه ڪندو ڏٺو آهي؟ هنن جي پٺيءَ جو هڏو ورلي سڌو هوندو آهي. انهيءَ ڪري ٿي انين چئبو آهي ته "هن جو ڪرنگهو (سهارو) ٽٽي پيو آهي." مان انهن ماڻهن جي ڳالهه ته ٿي ڪريان جن جي ڪرنگهي کي ڪنهن حادثي ۾ چميٽ آئي هجي، يا ڄائي ڄمندي کين ڪو پٺيءَ جي هڏي جو نقص هجي.

نيڪ ٻيهڪ لاءِ ٻهرين مول ڳالهه آهي پٺيءَ جو هڏو سڌو رکڻ. جيڪڏهن پٺي سنئين سڌي آهي ته مٿو، ڪلها ۽ پيٽ، پاڻمرادو نيڪ جاءِ لي رهن ٿا. ٻي ڊوليءَ ٻيهڪ ڪري آدمي ڏسڻ ۾ اڪثر ايڏنگو ۽ ويڳاڻو پيو لڳندو آهي. هڪ لڳا مون

ڪنهن جهاڙ ذريعي وس ڪندڙ آدميءَ (Hypnotist) کي سٽيج تي تماشو ڪندو ڏٺو. هن ماڻهن جي انبوهه مان ڪيترن کي وس ۾ آندو، جن مان هڪ ڇوڪري هئي، جا ڇپائون ٿي ته بڪايل ۽ گهٽين ۾ پنندڙ هئي. يڪدم هن پنهنجو ڪرنگهو ڇٻو ڪيو، هنجا ڪلها لڙي پيا، ۽ مٿو جهڪي پيو. هوءَ اسٽيج تي اهڙي دکدائڪ حالت ۾ پئي ڏٺي جو هر ڪنهن کي قياس پئي آيو. ان بعد ڪيس جهاڙ وجهندڙ چيو ته تون راڻي آهين، ۽ ماڻهن تاڙيون وڄائي سندس سواگت ڪيو. هڪدم سندس ڪلها ۽ پٺي سڌا ٿي پيا، هن پنهنجو سر اوچو ڪيو ۽ خيالي صورت ۾ ماڻهن اڳيان ڪنڌ ڌوڻيائين. سندس سادي سودي پوشاڪ هوندي به هوءَ نهايت شاندار، پيڪيدار، جنسي راڻي پئي لڳي. هن ۾ اهڙو ڦيرو يڪدم ڇا جي ڪري آيو؟ اهو سڀ سندس بيهڪ، بدن جي ڍنگ بدلجڻ ڪري ٿيو، ۽ هوءَ هڪ پينوءَ مان ڦري راڻي پئي لڳي.

جهڙي تنهنجن خيالن جي درشٽي، تهڙي ٿي تنهنجي بيهڪ ٿي ٿئي! پنهنجي بيماريءَ جي ڇهن سالن جي عرصي ۾ منهنجي بيهڪ ڏاڍي ڪرجي پيئي. منهنجا ڪلها لڙي پيا، پٺي ڪٻي ٿي پيئي ۽ منهنجو پيٽ ٻاهر نڪري آيو. ٻه پدم آسڻ ۽ اُنهن ساهن کڻڻ ڪري، جن ۾ پٺيءَ جو ڪنڊو سڌو رکڻو آهي، ۽ ڌرتيءَ تي سمهڻ ڪري، منهنجي بيهڪ سڌري پيئي.

اِها ڳالهه ياد رکڻ گهرجي ته ڪنهن به ڪسرت ۾ رڳو مشڪون سُسائڻ نه گهرجن. مشڪن کي سسائڻ سان گڏوگڏ، انهن کي ڍرائڻ به ڏيارڻ گهرجي، ٻيءَ صورت ۾ مشڪن ۽ نسن تي اُلٽو اثر پئجي ويندو.

سٺي بيهڪ رکڻ لاءِ لوڪي پنهنجيءَ پٺيءَ جو ڪنڊو ۽ ڪلها سڌا جهلڻ گهرجن، سِرُ ڪڙو رکڻ گهرجي، ۽ سپاوڙڪ ۽ سرياتتي

ويرائيءَ جي نموني ۾ هلڻ چلڻ گهرجي، ۽ جيڪڏهن ٽوڪي دلڪش
ويهڪ گهرجي، ته ان لاءِ اُديان بند آسڻ (پيٺ اندر چڪڻ)،
يوگ مدرا (پدم - ڪنول - آسڻ ۾ مٿو ڌرتيءَ تائين آڻڻ)،
هل آسڻ (هَرَ جيان ٻٽنڪ)، ڀون - مڪت آسڻ (پيٺ مان
ڪني هوا ڪڍڻ وارو آسڻ) ۽ پشيمتان آسڻ (مٿو گوڏن تي رکڻ)،
نهايت ئي مددگار ٿيندا.

نيڪ طرح ساهه کڻڻ کان پوءِ، ٻيءَ سڀ کان مکيه ڳالهه سٺي صحت ۽ مزاج لاءِ آهي، نيڪ ريت کاڌو کائڻ. هيءَ ڪا نئين کوجنا نه آهي. هر ڪنهن کي ان جي ڄاڻ آهي. اها هڪ چوڻي به آهي ته "لون جيڪي کائين ٿو، اهو ئي تو بڻجين." ان هوندي به، گهڻا ماڻهو ٿا پنهنجي کاڌي تي پورو ڌيان ڏين؟ ايترا نه ٿورا، جو خورش جي ڪيتر ۾ خاص ليکڪ ۽ اُپديشڪ کائڻ جون عادتون نيڪ رکڻ جي اهميت تي زور پيو ڏيندا نٿا رهن.

عجب جي ڳالهه ڇٽبي، جو انسان فقط پنهنجي کاڌي ڏانهن بيپرواهه ٿو رهي! ڪير به هوند، مثلاً، ڇوپائي مال پالڻ جو خيال نه ڪري، جيسين ڪين سندن کاڌي جي پوري ڄاڻ نه هوندي. پر اڄ ڪالهه ڪوبه گرو گنجو وٺي ٿو ٻارن لاءِ بورڊنگ هائوس کولي، جيتوڻيڪ کين کاڌي خوراڪ جي علم جي ذري به بيسڪ نه آهي.

اڪثر اسان مان گهڻا ته پنهنجن ٻارن جي ڀيٽ ۾، پنهنجن پاليل جانورن جي کاڌي جو وڌيڪ خيال ٿا ڪن. ڪوبه ڪتا پاليندڙ پنهنجن ڪتن کي اهو کاڌو ڪڏاهي نه کارائيندو، جيڪو هو پنهنجن ٻارن کي کارائيندو. پاليل جانور لذهن ٿي ٿا روڪي ٿين، جڏهن سندن ڏياڻيون شوق پٽي کين چاڪليٽ، بسڪوٽ ۽ پنهنجي کاني واري ميز وارا ٻوڙ پلاءُ ٿيون کارائين! اسان کي اها ڳالهه چٽيءَ ريت محسوس ڪرڻ گهرجي ته کاڌو فقط سٺي صحت ۽ سرير جي نيڪ ڪارروائيءَ لاءِ ئي کائجي ٿو.

اڄ ڪالهه انيڪ روڳ اسان جي "چمڪيدار" کاڌن ۾ ئي

رڇجي رهيا آهن. ڪاڌو رڌيندي اسين فقط زبان جي سواد جوئي خيال ٿا ڪريون. اهو ويچار ئي نه ٿا ڪريون ته طعام ڪهڙو نه ڳؤرو، ٿولهه پيدا ڪندڙ ۽ صحت بگاڙيندڙ آهي. اسان کي اهائي چنتا لڳل آهي ته ڪاڌي جو سواد دلڪش ٿئي، پوءِ ڪٿي ان مان بدهاضمو، قبضي، گئس، پيٽ اندر ڦٽ ۽ ٻيا اَنيڪ روڳ پيدا ٿين، جي ڪاڌي پيتي جي غلط عادتن ڪري ٿي جاڳن ٿا.

ڪاڌي جو سرير تي ڪيترو نه پرڀاءُ ٿو پوي، سو ان مان ٿي پڌرو آهي ته ماڪيءَ جي مکين ۽ ڏيڏرن کي جي ڪي خاص ڪاڌا کارائجن ٿا ته اهي پنهنجا ٻچا رڳا نر، يا رڳا مادي، ڄڻي سگهن ٿا!

اميريڪا جي نامور سرجن، ڊاڪٽر جارج ڪرائيل ظاهر ڪيو آهي ته "سڀ قدرتي موت (سواءِ حادثي وارا) سرير ۾ وڌندڙ ائسڊ جي خرابيءَ جا آخرين نتيجا آهن. ڪاڌن ۽ خوراڪ باب جاڻ هوندي به، ماڻهو پنهنجي سرير کي صحت بگاڙيندڙ ڪاڌن سان پيا ڏيندا. پر هو پنهنجي موٽر جي انجڻ ساڳيءَ ريت ڪداچت خراب ٿيڻ نه ڏيندا، جهڙو هو پنهنجي بدن جي وڌيڪ نازڪ انجڻ خراب ڪن ٿا. ان جو ڪارڻ اهوئي آهي، جو اسان جي سرير جي انجڻ، بلڪل باريڪ هوندي به، يڪدم ڊهي نه ٿي پوي، جئن موٽر جي انجڻ لڪڙو ڊهي ٿي پوي. ان جي معنيٰ اها نه آهي ته اسان جي سرير جي انجڻ کي ڪو هرج رسيئي نه ٿو.

هاڻ اهو ڏسون ته سڀني لاءِ ڪو ساڳيو موافق ڪاڌو آهي ڇا؟ شخصي ريت، مان ڄاڻان ٿي ته ڪوبه ڪاڌو سڄي دنيا لاءِ آدرشي ڪاڌو ٿي نه سگهندو. جو ڪاڌو تو لاءِ سٺو آهي سو مون لاءِ شايد نه به ٿئي، ۽ جو مون لاءِ سٺو آهي سو وري تو لاءِ شايد نه به ٿئي. هر ڪنهن کي ڪيترن ئي ڪاڌن بنسبت

آزمايشون ڪري ڏٺيون آهن، ته اُهي سندن طبعيت کي ڪٿ تائين پاءِ پون. اهڙيءَ ريت هنڪي سڌ پوندي ته سندس لاءِ ڪهڙا کاڌا سٺي پرسنا آهن. هن باري ۾ بهتر ٿيندو ته ڪنهن کاڌن جي ماهر ڊاڪٽر سان صلاح ڪري ڏٺي وڃي.

ان هوندي به ڪي مکيه "کاڌي جا نيم" آهن، جي هرڪنهن لاءِ فائديمند آهن. اهي اجهو هي اٿيئي:

تريل کاڌن کان پاسو ڪر، ڇاڪاڻ ته ترڻ مان هڪ زهريلي گئس (Acreolin) پيدا ٿئي ٿي، جا پيٽ کي پوسرائي ٿي ۽ ساڳي طرح رڌيندڙ آدميءَ جي اکين کي به ڪُرائي ٿي. انهن کان سواءِ تريل کاڌا هضم ٿيڻ ۾ ڪچي سٽ کان به وڌيڪ وقت ٿا وٺن ۽ ڪچو سٽ خود به پوئين پوئين چيز آهي جا هضم ٿي پيٽ مان نڪري ٿي. ٻهرين نمبر ۾، ڪاربوهئڊريٽ کاڌا هضم ٿين ٿا، ٽيو نمبر، پروٽين کاڌا ۽ سڀ کان پڇاڙيءَ ۾ سٽ، ۽ ان ۾ به وري تريل شيون سڀ کان پوءِ ٿي پيٽ جي ٻچر ڇڏين ٿيون.

پيٽ ڏاڍو نه ڀاءِ. اها ڳالهه ياد رک ته جيترو کاڄ کائجي ٿو ۽ جيترو پيٽ پڄجي ٿو، سو ڪو سرير جي خوراڪ لاءِ گهربل نه آهي. پر مول ڳالهه اها آهي اهو انداز، جو هضم ٿي سگهي. ٻيو سڀ خارج ۽ نڪمو آهي، جو اجايو سرير ۾ بوجهو ٿي ٿو پوي.

جنهن ڀاڄيءَ ۾ ڀاڄيون رڌل هجن سو ڀاڄي اُڇلائي نه ڇڏ. ان ۾ ڀاڄ سڀ معدني لوڻ ٿا ٿين جي سرير لاءِ بلڪل ضروري آهن. پنهنجون ڀاڄيون چڱيءَ ريت ڌوئي صفا ڪري بنا ڇلڻ جي رڌڻ گهرجن. ميون، ڀاڄين ۽ سائين چيزن جون رسون پيئڻ گهرجن.

وڏيءَ ٿي هڪ نشاستي (Starch) واري چيز کان وڌيڪ نه کاءُ. رواجي ريت ماڻهو تمام گهڻو نشاستو کائي ٿو. روٽي، پٽاٽا، چانور، مڪروني سڀ هڪ وڏيءَ ٿي کائڻ نه گهرجن. نڪي اناج

مان نهيل پيٽ، ڪيڪ پيسٽريون سڀ هڪ وقت ٿي کائجن.

تون اهو ڄاڻو، هميشه ڏيان ۾ رک ته تمام گهڻي کاڻ ۽ تمام ٿوري ڪسرت ونڻ مان، سرير جي ٿولهه، قبضي، مثا پيشاب ۽ ٻين تڪليفون جاڳي سگهن ٿيون، جي پيٽ، ٻڪين، جيري، بلڪ سڄي سرير تي خراب اثر وجهن ٿيون.

هڪ ويلي تي گهڻا کاڌا کائڻ فائديمند نه آهن، جو انهن کي هضم ڪرڻ لاءِ معدي کي وڏي جاکوڙ ڪرڻي ٿي پوي. هن باري ۾ غريب مسڪين، ڏنوان کان بهتر حالت ۾ آهي، جو هو کائي ئي گهڻا 'ڪورس' کائڻ جو ساهس نٿو ڏاري سگهي.

ڏل گندڪ وارا کاڌا (Sulphur Foods)، جهڙوڪ بند گوبي، ڦل گوبي، مٽر، گوگرو، بيضا وغيره، جيڪڏهن نشاستي وارن کاڌن سان گڏ ورتا ٿا، ته گئس پيدا ٿينديي، ڇاڪاڻ ته نشاستي ئي گندڪ ٻوڻ سان گئس اُٿندي آهي. اهو بهتر آهي ته جيڪڏهن توکي گئس جي تڪليف هجي ته گندڪ وارا کاڌا ڪچا کاءِ، يا ته نشاستي وارن کاڌن سان گڏ نه کاءِ. ٻي ڳالهه ته، تون جڏهين ميوا ۽ ڪچيون ڀاڄيون کائين ته انهن جون کلون نه لاهه. اهي کلون به کائڻ گهرجن، رڳو اهي چڱيءَ طرح صاف ڪرڻ گهرجن جئن مٽي يا ان مٿان ڇٽڪايل دوا، سڀ لهي وڃي.

هاڻ، مان اها مکيه صلاح ڏيندس، ته کاڌي جي قسمن بابت، ٻڙ کاڌو ڪڏهن کائڻ گهرجي تنهن بابت اها صلاح بلڪل سولي آهي: پنهنجو کاڌو پوريءَ ريت چباڙ، جئن ان سان واٽ جي ٻڪ چڱيءَ طرح ملي. هي خاص طرح نشاستي وارن کاڌن سان لاڳو آهي، ڇاڪاڻ جو اهي کاڌا جڏهن وات ۾ آهن تڏهن ئي انهن سان ٻڪ لڳڻ ڪري اهي گلوڪوس جي صورت وٺن ٿا. ٻيءَ صورت ۾ اهي پيٽ ۾ پيا مچندا ۽ ڪنا ٿيندا. پيچ به، خاص ڪري کير، وات مان اندر آهستي آهستي

لنگھائڻ گھرجي، جئن ان سان پڪ چڱيءَ طرح ملندي اچي. کير ڪاچ آهي، نه فقط پيچ ۽ اهو اهڙيءَ ريت ٿي ورتائڻ گھرجي. جيڪڏهن توهن کير ڏيري ڏيري نه پيئندين، ته ان مان بدهاضمو پيدا ٿي سگھندو. مونکي ياد آهي ته هڪ دفعي مون پنهنجي هڪ مٽر کي نيرن ڪان اڳ ۾ گلاس کير جا ڳيت ڪري بنا ساهيءَ جي پيئندو ڏٺو. مون چيومانس: "مڪي، توهن نه همت وني تڪليف کي سڏ ڪري رهيو آهين. توهن کير ڏيري ڏيري چونه ٿو پيئين؟" هن کلها ڦڙڪائيندي چيو، "مونکي انهن ڳالهين لاءِ وقت ڪٿي آهي؟" مهنو پوءِ مان وٺي نيرن ڪائڻ ويس. هن دفعي هن کير اصل نه پيتو. سندس زال، ڊاڪٽر ڏانهن منهن ڪري چيو، جو پڻ نيرن تي شامل هو: "کير کيس ڀاءِ ٿي نه ٿو پوي." مون جڏهن ٻڌايومانس ته هو ڳيت ڪري يڪساهيءَ کير پيئندو هو، تڏهن هن پنهنجي بيمار کي 'چنڊ' ڪيو. اسين چارئي ڪاڌي جي ڳالهين ۾ اچي پياسين ۽ اسين انهيءَ ۾ سهمت ٿياسين ته گھڻا ماڻهو تمام تڪڙو ڪاڌو ڪائين ٿا.

پر اهو ڪافي نه آهي ته رڳو صحيح ريت ڪاڌو ڪائجي ۽ صحيح نموني جو ڪاڌو چونڊجي. ان سان گڏ اسان کي ڪاڌي هضم ڪرڻ لاءِ پورو انداز آڪسيجن جو به گھرجي ٿو. اهو ئي سبب آهي جو ڪائڻ جي صحيح طريقي سان گڏوگڏ اين ساهن کڻڻ تي به زور ڏيڻ گھرجي.

گيلارڊ هاسر جي پستڪن جي جيڪا شاهي ڪاميابي ٿي رهي آهي، سندس ليڪچرن تي جو اڪيچار ماڻهو اچي ڪنا ٿين ٿا ۽ صحت بخش ڪاڌن جي سٽورس جو انداز جو وڌندو ٿو رهي تنهن مان اهو ظاهر آهي ته اڄ ڪالهه لوڪن ۾ ڪاڌي جي شناس وڌندڙ آهي. اهو برابر نئين ڪوجنا جو نتيجو آهي. پر انهن مان جيڪا سکيا ملي ٿي سا ٻارن جي ٻوڪين کي

صديون اڳ چڱيءَ پر معلوم هئي، ۽ هنن مٿن سدائين ساڌن پڻ ڪيا.

ڪيترن ماڻهن کي اهو خيال ويٺل آهي ته يوڳي بکايل، سڙيل سُڪل، صرف چمڙي ۽ هڏن جي مٺ، ٽيندا آهن. اهي پليل آهن. يوڳي پنهنجي سرير جي سار سنڀال خوب لهن ٿا. يوڳي ماس کي اصل همت به ڪونه ڏيهن. هو پنهنجو سرير پوتر رکن ٿا جئن هو پنهنجا اوچ ساڌن ڪري سگهن.

اپياسي، جو يوگ ڪسرتون صرف سرير جي سڌاري لاءِ ڪري ٿو، سو جيڪڏهن سندس چاهنا نه هجي ته هو پلي کاڌي جي انهن سخت پابندين هيٺ نه رهي. هو بلاشڪ جئن وڻيس تئن کائي پيئي. پر يوگ جو اپياسي، جو سکيا ۽ ساڌن وٺي ٿو، تنهن کي مقرر کاڌي تي ئي رهڻو آهي.

منهنجي سکيا جي سمي، مثلاً، منهنجي گروءَ مون تي ڪيترائي بندڻ وڌا. جيتوڻيڪ مان ويشنو هيس ۽ شراب کان اصل پرهيز ڪندڙ هيس، ته به مونکي سڀ جوش پيدا ڪندڙ چيزون، جهڙوڪ چاهه، ڪافي ۽ ڪوڪو ڇڏڻ لاءِ چيو ويو ۽ هرقسم جي ڪٽي، کاري، چهري ۽ تکي چيز-آچار، بصر، ٿوم، ساون ۽ ٻاڙهن مرچن جي منع هئي.

مونکي زمين ۾ اندر پيدا ٿيندڙ ڀاڄيون، جهڙوڪ گجرون، پٽاٽا وغيره پڻ ڇڏڻيون پيئون ۽ فقط اهي ئي ڀاڄيون کائڻيون هيون جي سورج جي تپت تي پڪل هيون. منهنجو کاڌو فقط کير ۽ کير جون شيون، جهڙوڪ ڏڌ، لسي، چيز، مکڻ ۽ ملائي؛ ميوو، ماکي، بنا پالش ٿيل کنڊ، ڪڻڪ جي گڏيل روٽي ۽ اناج، ڪي ڀاڄيون ۽ سئلڊ هو. ٿوري ۾ چئجي ته، مونکي فقط اهو کاڌو کائڻو هو جنهن کي هندستان ۾ ساتوڪ کاڌو ڪري ٿو سڏجي. پر اهو به بس نه هو. منهنجي گروءَ مونکي وڌي هدايت ڏني ته کاڌو ڪئن کائجي ۽ ڪڏهن کائجي؛ مونکي

صلاح ڏنائين ته هر روز اُٿڻ ويل ۽ سمهڻ ويل پاڻيءَ جو گلاس پيئندي ڪر ۽ نيرڻ هلڪي ڪندي ڪر. هن مونکي سمجهايو ته رات جي آرام کان پوءِ سوير کي گهٽي ڪاڏي کائڻ جو ڪمپ نه ٿو ٿئي. ٻيو نيرڻ ڪري مغز مان خون ڇڪجي معدي ۾ ٿو اچي ۽ پوءِ جڏهن پيٽ ڀريل ٿو رهي تڏهن دماغ پورو ڪم نٿو ڪري سگهي. اها به صلاح ڏنائينم ته رات جو ويلو سج بيهي کائڻ گهرجي ۽ ان بعد ڪجهه به کائڻ نه گهرجي، سواءِ پاڻيءَ يا رس جي.

منهنجي گروءَ ڏيري ڏيري کائڻ مان فائدن تي ڏاڍو زور ڏنو. ٻڌايائين ته ”کاڌي جو هرڪو گره چڱيءَ طرح چباڙڻ گهرجي ۽ ٻرڪائڻ بدران اُهو آهستي آهستي ٻرندو هيٺ نڙيءَ مان لهندو وڃڻ گهرجي. هن طرح، جيڪڏهن توکي لاچار جلد هضم نه ٿيندڙ کاڌو کائڻو به پوي، ته به تنهنجي پيٽ کي گهٽ تڪليف رسندي.“

منهنجي گروءَ مونکي جهلي جهلي کائڻ لاءِ ٻيو به مکيه سبب ٻڌايو. چيائين ته ”آهستي چباڙڻ جي ڪارروائيءَ ويل، زبان جي نسن ۾ پران گڏ ٿيندو ٿو رهي. جنهن ڪري سوير کي هن جيون شڪتيءَ جي وڌيڪ پرتي ٿي ملي.

پاڻي رسوئي کائڻ کان اڌ ڪلاڪ اڳي يا پوءِ پيئڻ گهرجي، پر جي کائڻ جي وچ ۾ ڪڏهن ڪ اڌ پڙ ٻو ته حرج ڪونه آهي. پاڻي ڪڏهن به ڳيت ڪري پيئڻ نه گهرجي؛ تمام ٿڌو يا تمام ڪوسو پاڻي پيئڻ، ٻئي پيٽ لاءِ هاڃيڪار آهن. برف جو پاڻي هاضمي جي ڪارروائيءَ کي بگاڙي ٿو ڇڏي، جوان مان هاضمو ڪندڙ رسون پيٽ ڏانهن وڃڻ کان روڪجي ٿيون پون.

هدايتون ڏيندي منهنجي يوگ گروءَ مونکي سولي ترتيب ڏيکاري ته جنهن پاڻي مان ڪاڙهڻ ڪري پران نڪري ويو

آهي تنهن ۾ وري ڪتي پران آڻجي. هن پاڻيءَ سان گلاس پريو ۽ هڪ خالي گلاس ڪٽي، ڪيترا دفعا پاڻي هڪ گلاس مان ٻئي گلاس ۾ پئي وڌائين، انهيءَ لاءِ ته هوا سان پاڻي لڳي ڪري ان ۾ وري پران وڃي.

جڏهن مون يوگ شالا ۾ پنهنجي سکيا پوري ڪري هندستان ڇڏيو ٿي، تڏهن منهنجي گروءَ مونکي چيو ته مان اڳتي هرو ڀرو ڪريءَ وارو ڪاڌو نه کائيندي ڪريان. مان ته هونءَ به ماس، شراب يا تماڪ ڪونه ورتائيندي هيس. مونکي رڳو چاهه ۽ ڪافي ڇڏڻ لاءِ چيائين. مونکي چاهه جو ته خاص خيال ڪونه هو، پر ڪافيءَ سان البت منهنجي ڏاڍي دل هئي ۽ شايد مان ڪافي پيان به ها، پر ائميريڪا ۾ اچي، مون ڪي ڪتاب پڙهيا جن منهن جي گروءَ جي هدايتن جي پوري پنيرائي ٿي ڪئي. مون تنهن ڪري اهو فيصلو ڪيو ته آن پيرسن پرش کي ضرور ڪي وزندار سبب هوندا جو سيني جوش ڏياريندڙ کاڌن جي منع ٿي ڪيائين.

پاڻ سان، مون جلدي انيڙ ڪيو ته جا شيءِ کائڻ موت لاءِ سني نه هئي، تنهن ليائڻ لاءِ مونکي ڪا قرباني نه ٿي ڪرڻي پئي. بنا گهڻي ڪشالي جي، مون آئيس ڪريم، ناڻيون، مٺايون، پيسٽريون ۽ چمڪايل ڪنڪ ۽ معدي جي روئي، جن مان طاقت ٿي نڪري ويئي آهي، سي کائڻ ڇڏي ڏنا. انهن جو ذائقو، جيتوڻيڪ اڳي وڻندڙ هو، ته به هاڻ مونکي ڪشش ڪري نه سگهيو. مناڻ اسان جي سرير لاءِ بلڪل ضروري آهي. ان مان ٿي سرير هلي چلي ٿو. ان مان ٿي روزاني ڪم ڪار لاءِ بل اچي ٿو. خون ۾ ڪنڊ بنا، لون جيڪي صبوح جو هند مان اُٿي به نه سگهين، وهاڻي تان پنهنجو ڪنڌ به مٿي ڪڻي نه سگهين. پر دڪ جي ڳالهه ته اها آهي جو مناڻ لاءِ قدرتي چاهنا ڪي، اسان اڇي اُجاريل ڪنڊ ۽

ٽافين لاءِ چاهنا ڪري پانيو آهي. اها کنڊ تمام چمڪايل ڪئي وڃي ٿي، اَن ۾ رسايني شيون حد کان وڌيڪ گڏجن ٿيون جنهن ڪري اَن مان طاقت جا سڀ جزا نڪري ٿا وڃن، ان بدران اڻ چمڪايل (ڳاڙهي) کنڊ، ميپل (Maple) وڻ جي کنڊ، يا ماکي ڪم آڻڻ گهرجي.

مون کان اڪثر اهو پڇيو ويندو آهي ته مان ڪهڙا کاڌا کائيندي آهيان. کير، مان سڻلڀ، تازو ميوو، ڀاڄيون (ڪچيون يا ٻاڦيل)، ماکي، اکروٽ، باداميون، سويا مٽر، کير ۽ کير جون شيون ۽ ڏڌ پسند ڪندي آهيان. مونکي بروئرس ييسٽ Brewer's Yeast، ڪڻڪ جو تخم Wheat Germ، ٻوٽين مان ٺهيل چاهه ۽ ڪافي به وڻندا آهن. پر سڀ کان وڌيڪ مونکي تازا ميوا، ساوا ڀاڄيون ۽ انهن جون رسون وڻنديون آهن.

ڀاڄين ۾ مان پالڪ، ونگيون، ۽ بيٽ، گجر ۽ مورين جا پن، ساوا مرچ ۽ ڦودني جا پن ڪم آڻيندي آهيان.

مان پرڪرتي ماتا جو اَنش آهيان، ۽ مان ساوي گاهه جي رس پيئندي آهيان. ان مان منهنجي سرير کي چڱو ٻل ۽ صحت اچي ٿي. سگهارن ۾ سگهارا جانور نج ساوي گاهه تي پلجن ٿا. هاٿي، گهوڙا ۽ ڏاند، پنهن جي طاقت قائم رکڻ لاءِ ماس کائين ٿا ڇا؟ ڪيترا ماڻهو ائين پيا سمجهن ته جيڪڏهن اسين ماس نه ورتائينداسون ته اسين ضعيف ٿي پونداسون. ۽ سچ پچ آهي شايد ضعيف ٿي به وينداسون، جيڪڏهن هو منهنجو من انهيءَ نموني پيا ڊوڙائيندا.

پنهنجي کاڌي بابت، مان ساڌارڻ عقل تي هلندي آهيان. ڪو ڪِرڙي وارو کاڌو ڪونه اٿم. پر جي تون جاڻڻ چاهين ٿو ته مان ڇا ڇا کائيندي آهيان ته اجهو هي منهنجو روزانو کاڌو اٿئي: مان صبوح جو ليمي جي رس پيل، يا ڇڙو پاڻيءَ جو گلاس پيئندي آهيان. نيرڻ تي مان نارنگي يا گريپ فروٽ جي

رس، نج، يا ڪڏهن بيضي جي زرديءَ سان، ٻڪريءَ جي کير جو گلاس يا باداميون جي تاڏل (جنهن ۾ ماکي گڏيل هوندي آهي) پٺندي آهيان. ڦيرقار جي لحاظ کان، مان ڪڏهن اناج جو پٽ، يا انجيرن جي ڪافي جنهن ۾ ڳاڙهي کنڊ يا ماکي، ڪريم يا سويا مٽرن جي رس پيل هوندي آهي، سو پيان.

منجهند جي ويلي تي مان ميوي يا ڀاڄين جي رس يا سوپ، سئلڊ (جنهن ۾ ليمي جي رس ۽ ونسپتي لوڻ Vegetable Salt گڏيل هجن)، ڪلن سوڪو ڦڪل ٻٽانو مکڻ سان کائيندي آهيان. ڦيري جي خيال کان مان ڪڏهن رڌل ڳاڙها چانور، ٿُهن سوڪي ڪڻڪ جي روٽي، مسوُر جي دال يا مٽر کائيندي آهيان. مان جو اٽو ڪم آڻيندي آهيان تنهن ۾ ڪڻڪ ۽ جوَن جو اٽو، ڪڻڪ جو تخم ۽ چانورن جا ٿهه، سڀ ملائيندي آهيان. ڪڏهن ڪڏهن مان چيز، ڪٽي ملائي، ماکي، ڪڻڪ جي تخم سان مليل ڏڌ، ڪارڪون ۽ ڀاڄي جي گرم پليٽ کائيندي آهيان. کاڌي بعد بير يا تازو ميوو يا ڪو سڪل ميوو، ڪسمس يا بيو ڪو کان.

ٻيون ويلو، مان جڏهن گهر هوندي آهيان، تڏهن سڄ بيٺي کائيندي آهيان. ان وقت مان ڀاڄين جي رس جو گلاس، جهڙوڪ بيٽ، گجرن ۽ جاڻ جي پنن، ساون بصرن، گاهه، ڦودني، سيلري جو ٺهيل پيئندي آهيان (البت سڀ هڪ دفع ڪونه گڏ ٿا آهن). ان رس ۾ مان بيضي جي زردي نه گڏيندي آهيان. ان وقت مان گهڻو ڪجهه کائڻ نه چاهيندي آهيان، ۽ اڪثر مان ڪڻڪ جو تخم گڏيل ڏڌ، ماکي يا ڪارڪون يا ڪجهه ميوو، خاص ڪري ناريل، کائيندي آهيان. ڪڏهن ڪڏهن سوُپ يا سيلري ڀاڄي جي ڪافي، هڪ ٽوسٽ ٽڪر، چيز يا ٽماٽي ۽ ٿوري ميوي سان کائيندي آهيان. يا ڪڏهن گوبيءَ جي ڪتر ڪتر، تيل، بصر يا ثوم

سان ڪائيندي آهيان.

جڏهن مان مترن سان ٻاهر ڪائيندي آهيان تڏهن ماس کان سواءِ ٻيو گهڻو ڪري سڀ ڪجهه کان. مونکي چيني هوٽل ۾ کائو وڏيڪ وڻندو آهي جو اُتي ڏڏ ۾ سويا مٽر، کنڀيون ۽ چيني سايون ڀاڄيون ملي سگهنديون آهن، جي مان دل ڪري کائيندي آهيان.

نيم موجب مان ٻن ويلن جي وچ ۾ ڪونه کان، ٻر مان ڀاڄي، ڀاڄين ۽ ميون جون رسون، ييسٽ پائوڊر يا ماکي پاڻيءَ ۾ گڏي جام پيئندي آهيان.

مان پنهنجو کاڌو پنهنجن مترن، يا خود پنهنجي ڪتب ۾ ڪنهن تي ڪونه مڙهيان. مونکي سڌ آهي ته جي گهڻن ڪورسن جي کاڻي تي هريل آهن سي مون واري کاڌي تي راضي ڪونه ٿيندا. ٻر مان توکي يقين تي ڏياريان، ته مان لنگهڻ ڪونه ٿي ڪيان، نڪي مان ڳريل سڙيل يا لهڪاريل ٿي ڏسجان. مون ۾ ٻل جهجهوئي آهي ۽ مان ڪڏهن به بيمار ڪونه پوان.

شانگهائيءَ ۾ منهنجا گهڻا متر لڙائيءَ وقت وڏيڪ چڱا ۽ تندرست لڳندا هئا، جيتوڻيڪ کين اڳي وڏيڪ پنڌ ڪرڻو پوندو هو ۽ کاڌو ٻڻ گهٽ کائيندا هئا. هوٽلن ۾ تنهن سمي، فقط هڪ ڪورس وارو کاڌو ملندو هو. ان وقت اُتي ڪنڊ، اٽي، چانورن، کير، مکڻ، تيل ۽ ٻئي سٽپ جي ڏاڍي کاٻت هوندي هئي. ان وقت سياويڪ هرڪنهن جي شڪل پتلي ٻئي لڳندي هئي. ڳالهين جي ڳرا کاڌا ڌجي ڌجي کائينديون هيون، انهيءَ لاءِ ته متان منجهن ٿولهه نه اچي واسو ڪري، سي ٻناڻن ۽ ٻيهي مڱن جي مکڻ تي ڀاهه پيئون پونديون هيون ۽ کين اصل خيال ٿي ڪونه ٿيندو هو ته متان سندن نور نه وڏي وڃي.

پٽانن جي ڳالھ ڪندي، مان اوکي ان باري ۾ ڪجھ ٻڌائڻ ٿي چاهيان جو توکي اڄ شايد معلوم نہ بہ هجي. پٽاڻي جي 'دل' هڪ ڇڪري اندر ٿئي ٿي، جنهن ۾ گهٽي ۾ گهٽو نشاستو ٿو ٿئي. پٽانو بہ اڌ ڪچو نہ تون اهو گول ليڪو صفا ڏسي سگهندين. تنهن ڪري جيڪڏهن تون سنهو ٿيڻ چاهين ٿو، تہ بہ تون ڪل پٽانو بيشڪ کائي سگهين ٿو، سواء انهيءَ 'دل' جي. پٽاڻي جي کل ۽ باهريون تهہ ڪل پٽاڻي جا سني ۾ سنا جزا آهن ۽ اهي ٿولھ اصل نٿا ڪن. هيءَ انهن لاءِ سني ۾ سٺي خبر آهي جي سنهو بہ ٿيڻ چاهين ٿا ۽ ساڳي وقت پٽاڻي سان بہ سندن ڏاڍي دل آهي. (مونکي اَرمان آهي جو مان ساڳي خوشخبري سنبوسن ۽ ملائيءَ جي پيسٽرين بابت نہ ٿي ڏيئي سگهانءِ!)

جيڪڏهن تنهنجي پٽانن سان خوب دل آهي تہ تون سڄو پٽانو بہ کائي سگهين ٿو، پر ڪنهن بہ جانوري پروٽين، جهڙوڪ ماس، مڇيءَ سان گڏي نہ کاءِ ۽ نہ وري ترش ميون، جهڙوڪ ليمن، نارنگين، گريپ فروٽن، يا رڌل گندڪ کاڌن (Sulphur Foods) جهڙوڪ بيضن، مٽرن، گوبين، گوگرن سان گڏي کاءِ. جيڪڏهن تون ٿولھ گهٽائڻ گهرين ٿو ۽ گئس کان آجو رهڻ چاهين ٿو، تہ تون هڪ ساڳئي ويلي تي نشاستو، گندڪ کاڌن پروٽين کاڌن ۽ ترش ميون سان ڪڏهن بہ گڏي نہ کاءِ.

تون سنهي ٿيڻ جي ڪي ڳجهارت ٻڌڻ چاهين ٿو؟ اها اهڙي نہ سادارڻ آهي جو تون ٻڌي لهرس ۾ پئجي ويندين. اها آهي رڳو هڪ شيءِ واري کاڌي کائڻ جي ڳجهارت. تو شايد اها ٻڌي بہ هجي، يا شايد ان جي پيروي بہ ڪئي هجيئي. توکي فقط هڪ شيءِ وارو ئي کاڌو کائڻ گهرجي. کير هجي يا چانور، ڊاک، صوف يا ٻي کا بہ شيءِ هجي،

رڳو اهائي شيءِ ڪجهه ڏينهن لاڳيتو کائيندو رهه. جي هڪ شيءِ واري ٻيج کاڌي تي تون پورو نڪاءُ نه کائين، ته پلي هڪ ٻه ٻي ٻه چيز ڪٺي گڏي کاءُ، ته ٻه نتيجو گڏڪاري ٺيندو. هڪ هفتو ڪٺي آزمائي ڏس ۽ ان هفتي رڳو ڪير ۽ نارنگيون، يا ڇانور ۽ گريپ فروٽ يا پيا ڪي ٻه ٻاڻ ٻه نهڪندڙ کاڌا کاءُ ۽ پوءِ نتيجو ڏس.

مان کاڌن ٻر ماهر ڪانه آهيان ۽ توکي ڪو خاص ڪريءِ وارو کاڌو ڪونه ڏسيندس، نڪي توکي وري کاڌن جي يادداشت ڦاهي ڏيندس ته هرهڪ ويلي تي فلاڻو ڪي فلاڻو کاڌو کاءُ. جن مان پاڻ توکي مونجهارو ۽ وسِ وسِ تي پوي. مون فقط اهو ڪجهه ڏسيو آهي ته مان پاڻ ڇا ڇا کائيندي آهيان ۽ يوگ آهار ٻر ڇا ڇا ٺيندو آهي. اهو آهار بلڪل سادارڻ ۽ نرويو آهي ۽ ان ٻر ڦيرڦار ٿئي ٿي ڪانه. سال ٻه سال اَن آهار جا 'فئشن' ڪونه ڦرن. جيڪي کاڌا صحت ۽ ٻل لاءِ گهربل آهن، لن تي ٿي يوگي قائم رهن ٿا. مگرن وانگر هو کاڌن جي جدا جدا قسمن تي ٽپا ڪونه ڏين. اِئين ٻه ڪونهي ته هڪ مند ٻر ڪنهن کاڌي جي واکاڻ ڪندا، ته ٻيءِ مند ٻر ان بابت سڀ وساري وهندا، جئن اڄ ڪالهه پين هنڌ ٿئي پيو. ڪڏهن ڏڌ جي ساراهه ٺيندي، ته ڪڏهن ڪلوروفل (Chlorophyll) جي، ته ڪڏهن وري سويا بينس جي، ۽ وري اڳين شيءِ جو نالو نشان ٺي گم تي ويندو. اٺين نه سمجهيو وڃي ته مان ڪو ڪلوروفل شين يا سويا مٽرن جي فائدي ٻر نه آهيان. مان ڪلوروفل شيون هميشه پيئي ورتائيندس، پوءِ ڇاهي اُنهن جو 'فئشن' پورو ٻه ٿي وڃي. سويا مٽرن جي ڳڻن جي مونکي چڱيءِ ريت پروڙ آهي. جيترا سال شانگهائيءِ ٽي جپانين جو قبضو هو اوترو سڀو وقت مان سويا مٽرن تي رهندي هيس، ڇو جو اُن وقت اُتي سويا مٽرن کان سواءِ

ٻي هر چيز جي ناقت هئي.

مان جڏهن اميريڪا ۾ آيس تڏهن پهرين پهرين شيءِ جا مون خريد ڪئي سا هئي هڪ بليندر Blender (گهوٽڻ جو اوزار)، جنهن مان هررو ز پيئڻ لاءِ ساڻي رنگ جي سيني سبزين جي رس گهوٽي سگهان. مان سچ پچ سمجهان ٿي ته بليندر ۽ جوسر Juicer (رس ڪڍڻ جو اوزار) اسان جي تندرستي جيون لاءِ ناپڪد شيون آهن. اسين گهوڙا ۽ ڳايون جو نه آهيون، سو گجرون يا سايون سبزيون ڪيتريون ڪائي، ڪيتريون ڪائينداسون؟ اڳي ڪتر ٿيل گجرن يا بيٽن مان اَڌ ڪلاڪ جي سخت جفاڪشيءَ کان پوءِ به رس جو هڪ گلاس مس ملندو هو، ۽ ساون پنن وارين سبزين ۽ بين 'گاهن' مان ته رس ملڻ ئي ناممڪن هئي. مان سچ پچ ائين سمجهان ٿي ته اسين جي پنهنجن رندڻن ۾ ترڻ جي ڪم لاءِ لٽين ۽ ڪڙاهين بدران جوسر ۽ بليندر رکون ته اسان جي صحت جيڪر ضرور سڌري پوي.

رسن جي وڏي ۾ وڏي اساهڪ جا منهنجي بدل آهي، سا آهي هڪ روسي اِستري، مسز پتاليوا مؤر، جا لنڊن ۾ هڪ انگريز سان شادي ڪيل آهي. هوءَ ميون، ڀاڄين ۽ ساون پنن جي صرف رسن تي گذاري ٿي، چار گلاس رسن جا روز پيئي ٿي ۽ انهن ۾ توري ماکي ملائيندي آهي. انهن پيڇن لاءِ هوءَ گاهه ۽ مٽرن جا پن ۽ ڪڏا پڻ گڏيندي آهي. سالن کان هن ڪوبه کاڌو ڪونه ڇهيو آهي، سواءِ رسن جي، پر هوءَ قداور ۽ سگهاري بيني آهي. نور سندس ١٢٨ پائونڊ ۽ عمر ۴٨ ورهيه ائس، پر لڳي عمر جي اَڌ جيتري به مس ٿي، ۽ پانئين ٿي ته ڏيڍ سؤ سال جيئنديس! سندس کهاڻي اِتي بس ڪانه ٿي. هر اونهاري هوءَ اِنگليءَ ۽ سئزرلئنڊ ويندي آهي، جتي ٽيهن کان چاليهن ڏينهن تائين ورت رکي ۽ رڳو

کليل ميدانن جي صاف هوا تي گذران ڪري! هن اهو پرسڌ ڪري ڏيکاريو آهي ته سٺي صحت ۽ ٻل رکڻ لاءِ ڪنهن کي ماس يا ٻئي ڪنهن ٻڌي ڪاڌي کائڻ جو احتياج ڪونه آهي.

مونکي اِها اُميد ته ڪانه آهي ته توهان هن جيان پيروي ڪندين، پر ميوي، ڀاڄين يا ساون پنن جي رسن جو گلاس به هر روز پيئڻ سان توکي جهجهو فيض رسندو.

هن باب جي پڇاڙي ڪندي، مان وري به اها ڳالهه دهرائيندس - تون جي سٺي صحت ماڻڻ ٿو چاهين، ته گهٽ کاءِ. کائڻ ويل لڪڙ ۽ پربلڻ اصل نه ڪر. کاڌو چڱيءَ طرح چٻاڙ. هڪڙي ئي ويلي تي ڪاڌي جا گهڻا قسم نه کاءِ، ۽ جيڪي تون کائين ٿو، سو آنند ۽ مزي سان کاءِ.

کائڻ ويل ڪنهن کي به پوسرائيندڙ يا اُڻوڻندڙ ڳالهه ٻولهه ڪرڻ نه ڏي. خوش چهرو، سينگاريل ميز، سوينيڪ نظارو، يا دلڪش تصوير، سڀ تنهنجي هاضمي کي وڻائين ٿيون.

۽ اها ڳالهه ڪڏاڇت نه وسارج ته پوري هاضمي لاءِ توکي آڪسيجن جو ڪافيءَ انداز گهربل آهيءَ. تنهن ڪري اُين ساهن کڻڻ جي ڳالهه ڏانهن اصل لاپرواه نه ٿج. کليل تازي هوا کي پنهنجي آهار جو جزو ڪري سمجهج.

باقي هيءُ ٻڌيون اکر: جيڪڏهن تو اهو ٻڌو هجي ته ڪنهنجو 'چاچو' هرڪا چيز کائيندو هو، سڀ ڪجهه پيئندو هو، دنيا جون سڀ غلط ڪاريون ڪندو هو، ته به هو سؤ سال جيئرو رهيو، ته مان توکي نماڻائيءَ سان صلاح ڏيندس ته هن جي قدمن پر هلين، تنهن کان اڳ، تون به دفعا ضرور ڳڻ ڳوت ڪج. شايد اهو عجيب شخص بنهه نيارو هجي، يا هن کي صحت رکڻ لاءِ ڪو ڏانءُ ايندو هجي، جنهن کان تون بي خبر هجين. ڪنهن به صورت پر، تون اُهو اُديت 'چاچو' نه آهين، نه ته تون هوند هي ڪتاب به ڪونه پڙهين ها.

آهار تي ڪوبہ ويچار اَڏورو رهجي ويندو، جيستائين ورت جو ساڳي وقت ذڪر نہ ڪبو. ورت ڪنهن ٻوراليءَ جو ٻوُر يا خفت ڪونہ آهي. سرير ۽ من جي پيڙا لاءِ اُن جي مهما آد ڪان چالُو آهي. سرير ۽ آتمڪ ٻولرتا لاءِ نہ رڳو يوگين اُن جو پرچار ڪيو آهي، پر سڀني مذهبن بہ اُن تي زور ڏنو آهي.

بائيبل ۾ لکيل آهي تہ مسيح چاليهہ ڏينهن ورت رکيو. ساڳيءَ ريت موسيٰ، ٻُڌ، محمد ۽ ٻين پيغمبرن ۽ مهاتمائن پڻ ورت رکيا. يوگين جو وشواس آهي تہ لنبو ورت اسان جي آتما تي پربل پرڀاءُ ٿو آڻي، جنهن ڪري اسان جي آتمڪ شڪتي وڌي ڪ بلوان ۽ اُتم رهي ٿي.

پراچين يونانين لاءِ هڪ مندر هوندو هو، جتي جيڪي ورت رکڻ چاهيندا هئا سي اُتي اچي رهندا هئا. ملڪي مدبر اَڪثر اُتي اچي وشرام پائيندا هئا، جتي ديش جي ڪنهن گنڀير مسئلي تي هو چتائيءَ سان ويچار ڪري سگهن. دنيا اڄ جيڪر بهتر روپ ۾ هجي، جي اسان جا هاڻوڪا مدبر ۽ سياستدان اُها ساڳي وات وٺن.

منهنجي پنيءَ جو هڪ دوست، جو نامور انجنيئر هو، چوندو هو تہ اسين جيڪي مجلس تي کاڌو کائون ٿا، تن هضم ڪرڻ لاءِ اسان کي طاقت وارو پيٽ گهرجي ٿو - ٻي نہ هرڪا چيز اسين سولائيءَ سان هضم ڪري سگهون ٿا! هن باري ۾ هو مهاتما گانڌيءَ جي نهايت واکاڻ ڪندو هو، جو ٿي

هاٺوڪي سمي ۾ هڪ سياستدان هو جو وڏا ورت رکندو هو، جن مان کيس چڱي سقلتا حاصل ٿيندي هئي. جينوٽيڪ هن ئي کي ماٺهو کلندا به هئا جو هو سوکيم کائيندو هو ۽ جلد جلد ورت رکندو هو، ته به ڪنهن جو به هن جي دماغي سچيتائيءَ ۾ گمان نه هو ۽ پيڇاڙيءَ سوڌو هو پنهنجي سرير کي سهن شڪتي قائم رکي سگهيو.

جيڪڏهن ورت ڪنهن بيماريءَ مان ڇوٽڪاري آڻڻ لاءِ رکجي ٿو ته اهو اروگتا ڏانهن قدرت جو صحيح قدم آهي. ڪوبه پسون، مثلا، جڏهن بيمار ٿو پوي، تڏهن کاڌو نه ٿو کائي. رڳو منش ئي آهي، جنهن هيءَ ٻوجهه گنوائي ڇڏي آهي. سرير جڏهن پاڻ منجهان زهريلين غليظاين ڪيڻ جي ڪوشش ٿو ڪري، تڏهن پاڻ پيٽ کي ويهي ڏيڻ، سا هڪ وڏي مورکتا آهي.

سرير کي مرض مان ڇوٽڪاري ڏيڻ لاءِ ورت رکڻ، قدرت انوسار خواه وگياني طريقي پٽاندڙ، هڪ ساچهه ٻريو قدم آهي. ٿوري ۾ چئجي ته اها حد چيسبائي آهي جو بخار ۾ ويهي کائجي، جڏهن هاضمو ڪندڙ خواه ٻيا ڳلڦڙا دستوري ڪارروائي موافق ان وقت رسون ڏيئي ڪين سگهن. انهيءَ ڪري کاڌو اندر ڪنو پيو ٿئي ۽ ان مان تيزاب ۽ گئسون پيٿون جاڳن، ۽ بيمار کي خورش وناڻڻ بدران، پاڻ کيس زهر پيو ڏنو وڃي. بيماري، سياويڪ، ان سبب، پاڻ اينگهجي ٿي پوي. کير ۽ سوُپ، خاص ڪري بيمار کي نه ڏيڻ گهرجن، ڇاڪاڻ ته انهن ذريعي وڻ جيوڙا (Bacteria) تمام تڪڙا ٿا پيدا ٿين، جي سرير ۾ جهٽ پٽ زهر ڦهلائي ٿا ڇڏين.

جڏهن اندر ۾ جوش، دک يا لکي جلهاب، کاوڙ، ڏڪار يا ساڙي سبب ٿهليل هجي، تڏهن پڻ کاڌو بند ڪجي، ڇاڪاڻ ته ان وقت پڻ اهي ڳلڦڙن جون رسون پوريءَ ريت

سرير کي نقصان پهچن. دوائن بنا سرير کي اگهائين جي چونڪاري آڻڻ ۾ هڪ ماهر جو چوڻ آهي ته سندس مريض جڏهن بيماريءَ ۾ ورت رکن ٿا تڏهن ٻين جي ڀيٽ ۾، اڌ وقت ۾ چاق چڱا ڀلا ٿي پون ٿا.

منهنجو اهو وشواس آهي ته چرين جي اسپتالن ۾ ورت، اندروني سرير کي صفائي ۽ اُپا ساهه رکڻ سان گهڻن بيمارن کي حيرت ۾ وجهندڙ فائدو ملي سگهي ٿو، رڳو جيڪي ڄاڻن ٿا ته قدرت اهڙين ڳالهين ۾ ڪئين فيض رسائي ٿي، تن جي صلاح ورتي وڃي.

اڄ ڪالهه ڪيترائي ڊاڪٽر، خاص ڪري قدرتي علاج ۽ کاڌن جا ڄاڻو، بيمارن کي ورت رکائين ٿا. انهيءَ کي ڪو گهڻو سمو نه ٿيو جڏهن ورتن جي خاص ماهر ڊاڪٽر پاٽيءَ لنڊا هئزرڊ کي جيل ۾ وڌو ويو، ڇو جو هوءَ پنهنجن بيمارن کي وڏا ورت پنجن، ڇهن، بلڪ ستن هفتن تائين به رکائيندي هئي. ماڻهو انهيءَ ۾ ڀل ٿا ڪن جو سمجهن ٿا ته ورت معنيٰ لنگهڻ ڪڍڻ (Starvation). ٻنهي جي وچ ۾ وڏو سنڌو آهي. ڌرمي سببن کي ڇڏي، صرف جڏهن بدن ۾ کاڌو پوريءَ طرح نٿو پچي، تڏهن ورت رکڻ جي معنيٰ آهي کاڌي کان پرهيز ڪرڻ. اهو اڳا پوروڪ قدم آهي. ان جو مقصد آهي سرير جي چڱڀلائي. هوڏانهن، لنگهڻ ڪڍڻ جي معنيٰ اِها آهي ته جڏهن سرير کي خورش جي ضرورت هجي تڏهن به کاڌي بنا رهجي.

جڏهن اندر ۾ ڌپ زور ڇانيل آهي، تڏهن بک ڪڍندڙ آدمي بيمار ٿي ٿو پوي ۽ ٿورن ئي ڏينهن ۾ مري سگهي ٿو. من ورتي ئي سچو ڦيرو ٿي آڻي. گهٽي کائڻ کان پوءِ به ماڻهو ٻچيو رهي سگهي ٿو. هيءَ ڳالهه ظاهرون ته اُلٽي پئي لڳي. جڏهن ماڻهو تمام گهڻو کائي ٿو، تڏهن هاضمي

ڪنڊ ڙ ڳلڙن تي ڀاري بوجو پوي ٿو ۽ جيترو گهٽو ڪاٽي ٿو اوترو ئي وري گهٽ خوراڪ کيس ملي ٿي. ٻچاڙيءَ ۾ سندس سرير اهڙو نه زهريلو ٿيو پوي، جو سڀ ڪاٿو اندر مچي، کنو ٿي، خود زهر ٿي ٿو پوي. اهڙيءَ طرح گهٽي ڪاڻ سان به، سرير ساڳيو بڪايل جو بڪايل رهجي ٿو وڃي.

قدرت جي نيم موجب، ورت ۾ سرير اهي مادا ڪڍائي ٿو جي سرير جي عضون جي ڪارروائيءَ لاءِ بنهه گهربل نه آهن. تنهن ڪري پورن ورت ۾، سرير جي ماس ٽنتن، ڳلڙن ۽ عضون ۾ جي نڪما ۽ هاڃيڪار مادا گڏ ٿيل آهن، (روڳ ۽ چربيءَ سوڌا) ۽ جي سرير جي ڪارروائيءَ ۾ رڪاوٽ پيدا ڪن ٿا، ٿن کي آڪسيجن سان صفا ڪري، يا جنرا اگنيءَ سان ڀسم ڪري، طاقتي جزن جي صورت ۾ آندو وڃي ٿو.

هڪ منهنجيءَ وديارٿڻ، مسز گريسيءَ ٻڌايو نه هوءَ سنڌن جي سخت تڪليف سبب ڪيترا مهنا بستري حوالي هئي، ۽ هن ورت رکڻ سان پورن چوٽڪارو پاتو. ورت ۾ هوءَ صرف عرق چڪيل پاڻي (distilled water)، تازي ليمي جي رس جا ٿورا ڦڙا گڏي پئندي هئي.

وڏيءَ بيماريءَ جي حالت ۾، ڪنهن ڊاڪٽر جي نگهبانيءَ کان سواءِ، ورت رکڻ صلاح ڀريو نه ٿيندو، ڇو جو هنڪي ٿي جاڻ آهي نه جيڪڏهن ورت رکڻ مان ڪي ارڪان ظاهر ٿين نه انهن کي ڪئن دفع ڪجي. ڪن کي نه ورت رکڻ مان ڪابه تڪليف نه ٿي ٿئي ۽ لنگهي پار پون ٿا ۽ منجهانئن سٺي صحت ماڻين ٿا.

اَپٽن سنڪلير پنهنجي پستڪ ’Fasting Cure‘ ۾ ڏيکاريو آهي نه ورت رکڻ مان مٿس، ڪٽنب ۽ دوستن تي ڪهڙو اثر ٿيو آهي. هن مسٽر رچرڊ فئنسيل جو مثال ڏنو آهي جنهن جي تور ٣٠٠ پائونڊ هئي ۽ ٩٠ ڏينهن اُپواس رکيائين ۽ ان عرصي

ٻه هن جي تور ۱۳۰ پائونڊ گهٽجي ويئي. سنڪليئر کي ورت جي مهما اول هڪ اِستريءَ مان پيئي، جنهن سان گڏ سندس ورت جي چوٿين ڏينهن تي، هو گهوڙيسواري ڪرڻ ويو. ان کان اڳ، هوءَ ڏاڍي بيمار هئي: سياٽيڪا، سخت سنڌن جو سور، آنڊن ۾ پيڙا، اداسائي، نسن جي سخت ڏکڻي، کهنو زڪام جنهن مان ڪيس ٻوڙاڻ اچي ٿي هئي، اهي سڀ تڪليفون کيس ورائي ويٺيون هيون. هن ورت رکي پنهنجو علاج ڪيو ۽ ان بعد هوءَ ٻهڪندڙ صحت ماڻي رهي آهي.

ورت کي سچ پچ هڪ علاج ڪري سڏڻ نه گهرجي، ڇاڪاڻ ته جيئن دوا بيماري ڇڏائي ٿي، تيئن ورت ان خيال کان نه ٿو ڪري. ورت صرف سرير مان زهر ۽ غليظايون ڪڍي ٿو ۽ سرير کي بلڪل صاف رهڻ جو وجهه ڏئي ٿو.

سونهن سوڀيا لاءِ به ورت نهايت ڪارائتو آهي ۽ اهو سڄي سرير ۾ وري جواني آڻي، چمڙيءَ کي لسو ۽ موچارو بڻائي ٿو.

مان شانگهائيءَ ۾ هيس ته ورت جي هڪ ڄاڻوءَ منهنجي ڀيرتين ورت رکڻ لاءِ مونکي هرڪايو. هن پاڻ کي ڪيترن ئي وڏن ورتن ذريعي (جي ۲۰ کان ٦۰ ڏينهن تائين هئا)، موت جي ڇنبي مان ڇڏايو هو. هڪ حادثي ۾ هن جو ڪرنگهو ۽ ٽي پاسريءَ جون هڏيون ڀڄي پيئون هيون. هو مرڳينگ ڪنڌيءَ تي اچي ليو ۽ کيس لا علاج سمجهي ڇڏيو ويو هو. هن جو آپريشن ڪيترائي دفعا ڪيو ويو ۽ سال کن بستري داخل هو. جڏهن ڇوٽڪاري جي سڀ اميد لاٿي ويئي، تڏهن ڪنهن کيس ورت رکڻ تي هڪ پستڪ آڻي ڏنو. هن زنده رهڻ لاءِ هيءَ پوئين ڪوشش ڪرڻ چاهي، ۽ هن ورت رکيو. اٺين ڏينهن هو هنڌ مان اٿي ويهي سگهيو، ۽ ٻارهين ڏينهن هو ٿورو گهمي ڦري به سگهيو. هو بلڪل نوبنو ٿي پيو. هن جڏهن کيس ڏٺو، تڏهن کيس منهن تي ذرو گهنج به ڪونه

هوءِ اکيون سندس صاف ۽ ڀڪندڙ هيون، جيئن ٽيڪ هو ست ورهين جو هو. هن مونکي ورت جي مهما ٻڌائي ۽ مونکي هفتو ورت رکڻ لاءِ مڃايائين، ۽ مون تي نظرداري ڪرڻ لاءِ به پاڻ آڇيائين.

منهنجي صلاحڪار مونکي ٻڌايو ته ورت ۾ ڦورين ڦورين ڳالهه جا ضروري آهي-سا اِها، ته وايومنڊل بلڪل وڻندڙ ۽ ٿڌڪندڙ هئڻ گهرجي. توهانجي آس پاس اُهي ئي ماڻهو وهن جن جي توهانجي ورت سان سهانڀوتي هجي. توهانجي گهر جا آدمي به جي توهانجي ورت جي عرصي ۾ توهانجي ضعيفائيءَ ۽ بين ارڪانن بابت بيا چنتا ڪندا، ته اهي به تو لاءِ نقصانڪار ٿيندا. هراس ورت جي خوبين کي هاڃو پهچائي سگهي ٿو. ٻي ضروري ڳالهه اِها آهي ته صاف ۽ تازي هوا ڪاڻ گهرجي، ۽ آبهوا پوري ٺهي هئڻ گهرجي، نه تمام گرم، نه تمام سرد: خاص حالتن ۾ هيءَ ڳالهه نظرانداز ڪري سگهجي ٿي. ٽين مکيه ڳالهه اِها آهي ته هر روز صبوح جو انيما ڪرڻ گهرجي.

هن مونکي اِها به صلاح ڏني ته ورت ۾ ڪ ڳهجي نه، ڇو جو سرير مان جي غليظايون نڪرن ٿيون سي ان کي زهريلو بڻائين ٿيون: جب لي جي سخت لهه جمي وڃي ته اهو به نه لاهجي، نکي ڏندن کي برش سان مهٽجي، ڇو جو ڪ سان لڳڻ ڪري جا ڪتائي جاڳي ٿي، سا ڏندن جي چيني‌ءَ کي نقصان ٿي پهچائي. هن هدايت ڏني ته ڏينهن ۾ ڇڙي پاڻيءَ، جنهن ۾ انگوري رس گڏيل هجي، ان سان گهٽيئي دفعا گرڙيون ڪجن، پر اها سنڀال ونجي جئن اهو پاڻي نڙيءَ مان هيٺ ڳيسجي نه وڃي.

ڏينهن ۾ صرف پاڻي ٽن کان ڇجن گلاسن تائين پڪ پڪ ڪري پيئڻ گهرجي. جي سرير زياده زهري (Toxic) ٿي پوي ته هڪ کان ٽن تازن ليمن جي رس گڏڻ گهرجي.

مان ورت جي ڏينهن ۾ ٻه ڪلاس وٺندي رهندي رهيس، ۽ ٻنا گهٽي تڪ جي پنهنجون سڀ دستوري ڪم ڪاريون ڪندي رهندي هيس.

ڀيرين ٽي ڏهاڙا منهنجو مٿو ٿورو ڦرڻ لڳو ۽ کاڌي جي وقت ٻڪ ستائڻ لڳيم. پر پوءِ کاڌي لاءِ سڀ چڪ مري ويئي ۽ مان مڙس سان کاڌي جي ميز تي گڏ ويهي سگهندي هيس. هن ورت پيري مان ٿور ۾ چڱي گهٽيس ۽ بلڪل پتلي ٿي ويس. پنجين ڏينهن مونکي دل جي ٿوري ڌڪ ڌڪ اچي ٿي. منهنجا هٿ پير ٿڌا ٿي پيا، پر مون پوءِ ٻڌو ته اها سياويڪ حالت آهي ۽ ان لاءِ هراس ۾ اچڻ نه گهرجي.

ورت ٽوڙڻ کان پوءِ وري کاڌو کائڻ ڪيئن شروع ڪجي ان بابت، ورت کان ٻه ودڪ سنيال وٺڻ لازمي آهي، ۽ ڏيري ڏيري کاڌو وڌائڻ گهرجي، جئن پيٽ ۾ سور يا ٻي ڪا سخت پيڙا نه جاڳي.

ورت ٽوڙڻ کان اڳ، مونکي هدايت ملي ته لوڻ پيل ڪاري روٽي (black bread) واٽ ۾ چٻاڙيان، پر ڳيهان نه. مون پوءِ ٿورو پاڻي پيتو، ۽ ٿورو وقت رکي ننڍيءَ نارنگيءَ جي رس ڌري ڪري ورتم. ڪلاڪ کن رکي وري ساڳي ريت ڪيم. منجهند ۽ رات واري ويلي تي مون لوڻ ۽ سٽ بنا رڌل ڀاڄين جي چانيل سوپ جو پيالو پيتو ۽ پونياريءَ جو هڪ وڏي نارنگيءَ جي رس ورتم. ٻئي ڏينهن هن ڪاڌي کان سواءِ، گهوٽيل ڀاڄيءَ جو ٿورو ڌرو ۽ رات جي ويلي تي وري گهوٽيل صوفن جا اٽڪل پنج چمچا ورتم. ٽئين ڏينهن منجهند جي ويلي تي ٿهن واري سيڪيل روٽي جو ٽڪر ۽ ٿوري رڌل ڀاڄي ورتم. رات جو وري رڌل ڀاڄي، ڪچي گجر ۽ ميوي جي سنهي ڪتر کاڌم. کير ۽ کير مان ٺهيل کاڌا ڇهين ڏينهن کان اڳ نه ورتم ۽ سچو مهنو بيضا نه

ڪاڌم. ماس مڇي ۽ مهنو ساندهہ ڪائڻ نہ گهرجن. پيا ماڻهو اهڙو پائبند نہ ٿا رهن ۽ هفتي ۾ اندر رواجي کاڌو کائڻ شروع ڪن ٿا.

جيڪڏهن ڪنهن بيماريءَ کان ڇٽڻ لاءِ ورت رکيو ٿو وڃي تہ اهو ايستائين ٽوڙڻ نہ گهرجي، جيستائين جيپ بلڪل صاف نہ ٿي آهي ۽ پڪ جو ذائقو ٺيڪ ٿيو آهي. ڪن غير رواجي حالتن ۾، انهن تيئڻ کان اڳيئي ورت لاچار ٽوڙڻو ٿو پوي.

ورت ۾ سرير ڇمڙيءَ جي سوراخن دواران زهر باهر اڇلي ٿو، جنهن ڪري ڪڏهن ڪڏهن اُن جي بانس اُگري ٿيندي آهي. اهو انهيءَ ڪري ٿئي ٿو جو سرير ۾ زهريلو مادو گهڻو ٿهلجي ٿو وڃي.

ورت ۾ جيڪي ماڻهو پنهنجي تور گهٽائڻ نہ چاهين، تن کي گهرجي تہ پاڻيءَ بدران، جيڪڏهن کين کجڙو ناريل ملي سگهي تہ ان جو پاڻي پئن. ڪٿن ۾، تور جي گهٽجڻ ڪري هراس ۾ اچڻ نہ گهرجي. تنهنجي تور جلدي ئي اصلوڪي حد تي موٽ ڪائيندي.

جيتوڻيڪ منهنجي سرير ساڻ ڪا بہ ويڌن نہ آهي، تہ بہ مان اڪثر هر بهار يا اونهاري ورت رکندي اچان. حقيقت ۾، اڄ بہ منهنجي ورت جو ٻيو ڏينهن آهي، ۽ اهو هميشہ مون لاءِ تڪليف جو ڏينهن ٿيندو آهي. صبوح جو پنجين بجي، مونکي هي اُرڪان ٿيا: مٿي جو ڦرڻ، دل جي ڌڪ ڌڪ ۽ پيرن جو ڳورو ٿيڻ. مون ليمي جي پاڻيءَ ۾ ٿوري ماکي گڏي پيتي، تہ مونکي فرحت اچي ويئي. مون سان گڏ منهنجي هڪ وديارٿڻ بہ ورت تي آهي. ٻهريون ڏينهن سندس لاءِ خراب هو ۽ ٻونياريءَ جوئي وڃي هنڌ ۾ ليٽي. شام جو ڪيس پِٽ جي الٽي آئي ۽ هنکي خوشي

ٿي جو هن سرير جي صفائي شروع ڪئي هئي. اڄ ٻارڻ ۾ وڏيڪ ٻل پيئي سمجهي، پنهنجا ڪپڙا ڌوتائين، ٻارن لاءِ کاڌو تيار ڪيائين ۽ هاڻ مون لاءِ ڪجهه ٽائيپ ڪري رهي آهي.

مان توسان ڳالهيون ڪري توکي ورزش رکڻ لاءِ هرڪانءِ جي ڪوشش نه ٿي ڪريان. توکي ليستائين ورزش رکڻ نه گهرجي جيستائين توکي يقين نه ٿئي ته اُن مان توکي فائدو ٿيندو. هڪ وار تون ورزش رکڻ جو فيصلو ڪرين، ته هيٺين ڳالهين لي ضرور ڌيان ڌرج: وڏندڙ وايو منڊل، ورزش کان ٿورا ڏينهن اڳ رسون ۽ هلڪو کاڌو کائڻ، ۽ ورزش جي ڏينهن ۾ هرروز انيما ڪرڻ. ۽ اها ڳالهه ياد رکج ته ورزش جا پهريان ٽي ڏهاڙا وڏيڪ اَهنجا ٿيندا آهن.

تون صحت جو جام ڳائيندي ڳائيندي وڃي هٿ ڪرا اسان
جي هٿ سچائيء لاء آواز، شبد جا لهرا (Sound Vibrations)
تمام ڪارگر آهن. ڪن سوُر شبد(حرف علت Vowel-Sounds)
جي مدد سان اسان جي ڳلقڙن مان. اُهي لهرا جاڳن ٿا، جي
اسان جي سر بر مان غليظ ايون ڪڍن ٿا.

اڄ ڪلهه جي سمي مان صرف مؤج ۽ مزي ڪاڻ ڳائڻ
درجي بدرجي آدم پيدا ٿيندو پيو وڃي. رڳو ٿورا جن لي
هن ڪلن واريء سيينا جو دهو نه پيو آهي سي پنهنجي شوق
ذوق، لاء آجا به ڳائيندا رهن ٿا. مان انهيء ذندي خاطر
ڳائيندڙ جي ڳالهه ڪانه ٿي ڪريان - هو نه ڳائيندو ئي رهندو،
پوء ڪيس ڳائڻ مان راحت اچي، ڪي نه اچي. مان نه لنهنجي
۽ پنهنجي ڳالهه ٿي ڪريان جي وڏي شهر ۾، شايد ڪنهن
فلئٽ ۾ ٿا رهون. اُني ڪڏهن تو توکي ڳائڻ جو وجهه ملي؟ شايد
صرف اِشنان جي ڪوٺڙيء اندرا هونء نه تون ريڊئي تي ٻين
جا گانا ٻڌندو رهين تو. سچ پڇ اسان کي ٻاڻ به ريڊئي تي
گاني سان گڏوگڏ ڳائڻ گهرجي، يا اڪيلو زور سان ڳائڻ گهرجي،
ڇاڪاڻ نه سچي دم جي شڪتيء واري آواز مان ئي اسان جي
ڳلقڙن تي گهرو اثر پيدا ٿئي ٿو. آواز جي لهرن ۾ اينتري نه
شڪتي پرپور آهي جو انسان ديوارون به ٽٽي سگهن ٿيون.
بائيبل ۾ چيل آهي نه جيروچي جي ٽوٽارن جي آواز (Sound)
لي سچو شهر اچي پٽ پيو. اِئين ٻڌبو آهي نه نام ڪنيو گوئيڻو
ڪروسو جڏهن زبردست تان سان ڳائيندو هو تڏهن شراب جا

پيالا به ٽڪر ٽڪر ٿي پوندا هئا. هڪ ٻاجي وڄائيندڙ جڏهن ڪولون جي خالي ديول ۾ ٻاجي جو هڪ سُرُ بيحد مٺي چاڙهيو، تڏهن ديول جو ٽڪر ٽڪر ٿيڻ شروع ٿيو.

وائينا جي پروفيسر ليسر-لزاريو ڪي هڪ صحت گهر هو، جتي بيمارن جو علاج، شبد جي وگيان دوارا ڪيو ويندو هو. هن علاج جو طريقو اهو آهي جو سڀ حرف علت (Vowels) پريل دم سان ڪيا جن ٿا. هو خود جوانيءَ ۾ بستري داخل هو ۽ حرف علت جي هر گهڙيءَ استعمال دوارا هو آخر نيڪ ٿي پيو. مونکي اها سڌ نه آهي ته هن جو ڏيان پاٽيڃي انهيءَ شبد جي وگيان طرف ڇڪجي ويو يا هن اهو يوگ وديا مان پرايو. هنجو طريقو ڀارت جي طريقي کان آسان آهي ڇاڪاڻ ته اهو فقط شبدن دوارا شريرڪ شفا لاءِ هو. پر يوگي سريرڪ علاج سان گڏ مانسڪ ۽ آتمڪ اُنتي پڻ ڌيان ۾ رکندا هئا. تو اهو هيل لائين ڏنو هوندو ته هنن جو اُديش هميشه ٽن ڳالهين لاءِ آهي: سرير جي صحت، من جي شانتي ۽ آتما جو پرڪاش.

يوگين اسان جي سرير تي شبد جي لهرن جو زبردست پرڀاءَ جاچي ڏٺو ۽ ان لاءِ خاص شبدن جو يوگ رتياتون، جنهن کي هنن "منتر يوگ" جو نالو ڏنو. اهي منتر ڪن حرف علت وارن اکرن جي ميل جوڙ تي رتيا ويا آهن جي جڏهن خاص طرز تي سُرُ سان اُچارجن ٿا ته اهي اسان جي سڄي سرير، نسن، ڳلقڙن ۽ دماغ تي لهرن جو اثر پيدا ڪن ٿا.

حرف علت وارن اکرن جو اُچار بلڪل نرمل ۽ آسائش بخش ٿو ٿئي. اهي البت اونهي ساهه جي پوريءَ طاقت سان اُچارڻ گهرجن. لوڪي ان مان هڪدم تازگي حاصل ٿيندي ۽ نئون بل پراپت ٿيندو.

لون ڀرين ساهه اندر رکڻ ۽ پوءِ ساهه ٻاهر ڪيڻ ٻنا، زور سان ۽ ڇيندڙ نموني ۾ اِي اِي اِي اِي اِي اکر جو اُچارڻ

ڪر ۽ ائين ڪندي، جڏهن مشڪل وقت واسطي ٿورو ڪولبو آهي، لڄڻ ڪول. انهيءَ نموني نه ڪر، جڏهن تون جيڪر ڳائين، پر انهيءَ نموني ڪر، جڏهن تون جيڪر ٻريان رڙ ڪرين. اهو آواز هڪ سريلو ۽ هجڻ کپي ۽ شروع، وچ ۽ پڇاڙيءَ ۾ ساڳي پد وارو هجي. ائين نه ٿئي ته منڍ ۾ زور سان آواز ڪجي ۽ پڇاڙيءَ ۾ وري ڌيرو ڪجي. تون ٻنهه سهڪيءَ ڀريل ٿين لنهن ڪان اڳ اهو آواز بند ڪر، ڇاڪاڻ ته آواز بند ڪرڻ کان اڳي، ساهه کي ڪجهه جهلڻ گهرجي. ٿوري ساهي پٽ ۽ ائين ٿي چار دفعا ڪر. منڍ ۾ وڏيڪ نه ڪرڻ گهرجي. آخر ۾ تون پنهنجي دماغ ۾ هڪ خاص لهري، لرزش جو اثر معلوم ڪندين جو توکي نهايت وڻندڙ لڳندو. ان مان دماغ، اکيون، نڪ ۽ ڪن صاف رهن ٿا، سو توکي چڱي فرحت معلوم ٿيندي. ٻيا به شبد جدا جدا حرف علت لاءِ بدل آهن جن جو سرير جي ٻين انگن تي اثر ٿو پوي.

**اي** (جيئن 'ديوي' ۾) دماغ ۾ لرزش پيدا ڪري ٿي ۽ پٽيوٽري ۽ پينيل گلنڊن، دماغ ۽ کوپريءَ اندر ٻيا جيڪي انگ آهن تن تي اثر وجهي ٿي.

**اي** (جيئن 'ديوتا' ۾) ڳچي، گلي، ٿائرائڊ ۽ پيرا ٿائرائڊس گلنڊن تي اثر وجهي ٿي.

**آ** (جيئن 'آشا' ۾) ڦڦڙن جي مٿين ڀاڱي تي اثر وجهي ٿو.

**اُو-او** (جيئن 'ڪُمُو' ۾) وچ ڇاتيءَ تي اثر وجهي ٿو.

**او** (جيئن 'اوم' ۾) ڦڦڙ جي هيٺين ڀاڱي، دل ۽ پيٽ تي اثر وجهي ٿو.

**آ** (جيئن 'آرت' ۾) پيٽ جي پردي، جيري ۽ پيٽ تي اثر وجهي ٿو.

**اُو** (جيئن 'پُورب' ۾) ٻڪين تي اثر وجهي ٿو.

**اُو-اي** (جيئن 'ڪُوئي' ۾) گديا ۽ پيدائشي انگن تي اثر وجهي ٿي.

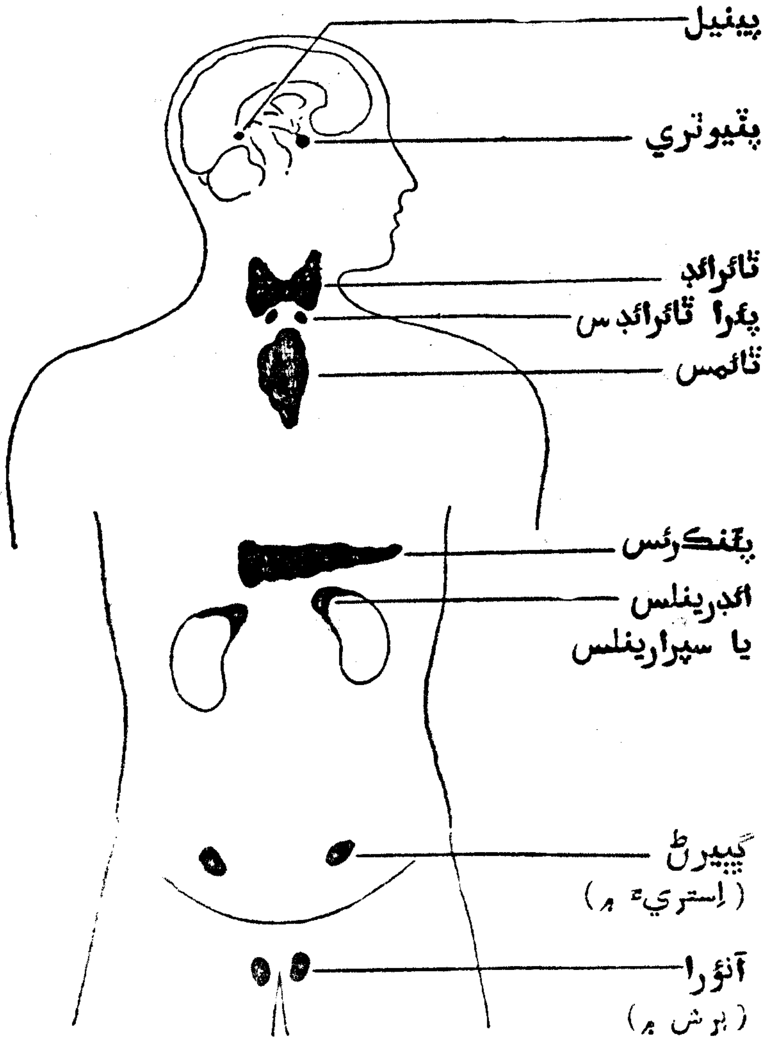
اهڙيءَ ريت، ٻيا ٻه اُچار ٿين ٿا جن جو سرير جي ٻين انگن تي اثر پوي ٿو. ڪڏهن اُستاد کان اُهي سڀ سکڻ گهرجن. يوگين جو اهو مَتو آهي ته جي اسين قدرت کي بنا اَنڪ جي ڪم ڪرڻ ڏينداسين، ته اسان جو سرير وڌيڪ صفا ۽ نروئو رهندو. انهيءَ ۾ ذرو به سنديھ نه آهي ته اسين جي اِهي حرف علت وارا شبد زور سان اُچارڻ ڪري سرير ۾ لرزش آڻينداسين ۽ اُيا ساھ کڻنداسين، ته اسان جي ڪن بيمارين گهٽجڻ ۾ سهارو ملي سگهندو. اهڙيءَ ريت ٿون ڳائڻ دوارا صحت ڏانهن وک وڌائيندو ويندين.

سنگيت هميشه سيني ڌرمي ڪريائن جو هڪ مکيه جزو ٿي پئي رهيو آهي. انجو ڪارڻ هي آهي ته ياريت ۾ اِنين مڃيو ويو ٿو ته ڪن منترن جا لهرا قدرت جي سُرن سان هم ساز ٿا ٿين. انهنجو سنبنڌ اندرين شڪتيءَ سان آهي ۽ اهي ڪن حرف علت وارن شبدن جي اُچارڻ دواران صحت بخش اثر پيدا ڪن ٿا.

مون اڳي نلين بنا ڳلقڙن جو ذڪر ڪيو آهي. انهن جي وڌيڪ سمجهاڻي هت ڏيندس. انهن کي نلين بنا ڳلقڙا انهيءَ ڪري ٿو چئجي، ڇاڪاڻ ته اهي پنهنجون رسون سڌو رت جي ذريعي ڦهلائين ٿا. انهن ڳلقڙن کي ”اينڊوڪرائين سرشتو“ ڪري ٿو چئجي. ان ۾ پٽيوٽري ۽ پينيل ڳلقڙا، جي کوپڙيءَ جي اندر ۾ ٿا ٿين، ٿائرائڊ ۽ پيرا ٿائرائڊس جي ڳچيءَ جي هيٺان ڳلي جي ويجهو ٿا ٿين؛ ٿائمس جو دل جي مٿان ڇاتيءَ اندر ٿو ٿئي؛ ائڊرينلس (يا سپرارينلس)، جي بڪين مٿان ٽوپ جيان آهن؛ ۽ پيدائشي ڳلقڙا؛ اهي سڀ اچي ٿا وڃن.

اهي ڳلقڙا سڀ پاڻ ۾ هڪ ٻئي سان سنبنڌ ۽ سهڪار ۾ ٿين ٿا. اهي هڪ ٻئي تي مدار رکن ٿا ۽ پاڻ ۾ مدد ڪن ٿا. انهن جي ڪارروائي ۽ واڌارو هر هڪ انسان جي بهبوديءَ لاءِ نهايت ضروري آهي ۽ هنجي شخصيت تي هڪ نه ٻئي مکيه ڳلقڙي جو وڏو اثر پوي ٿو. انهن جون باريڪ رسون جن کي هارمونس (Hormones) ٿو چئجي، سي ئي ان لاءِ جوابدار آهن جو ڪي انسان روشن دماغ ٿا ٿين، ته ڪي وري ٻڌي-هيٺ؛ ڪي ديو جهڙا انسان ٿا ٿين، ته ڪي وري ڏيرا ۽ لانيرا؛ ڪي خوش طبع ٿا ٿين، ته ڪي وري اداس ۽ غمگين. انهن رسن جي ڏوري سبب چستي، سگهه، ستيا، ڀڪندڙ چهرو ۽ جيون جي سڄي ڪارروائيءَ ۾ شڪتي ۽ استرتا اچي ٿي. ڊاڪٽر هاسڪنس پنهنجي پستڪ *'The Tides of Life'* ۾ چيو آهي ته انهن رسن جو اثر اعتبار کان ٻي لنگهي ٿو وڃي.

## اينڊو ڪرائينس (نلين بنا) ڳلقڙا



اسين جيڪي بہ ڪريون ٿا، ۽ جهڙا بہ آهيون، تنهن جو ڪارڻ انهن رسن جو اثر ئي آهي. اسان جي بدن جي بيهڪ ۽ من جي اوستا جوڙڻ لاءِ اهي هڪ ٻئي ۾ سهڪار ڪن ٿيون.

پٽيوٽري ڳلقڙو بدن ۾ ڳلقڙن جو اُستاد ڪري ليکيو وڃي ٿو. اهو ٻين سڀني ڳلقڙن کي ساز ۾ هلائي ٿو. ائين چئجي سگهجي ٿو تہ پٽيوٽري ڳلقڙو سرير جي اندرين ڦڙتي ۽ چستيءَ تي ضابطو رکي ٿو، جنهن تي ئي سرير، ڳلقڙن ۽ پيداشي اندرين ۽ سڀني عضون جي واڌاري جو مدار آهي، اهو سرير جي جدا جدا ڀاڱن کي ٺيڪ ٺاڪ رکي ٿو ۽ ٻي واڌي گهٽي چربي گڏ ٿيڻ نہ ٿو ڏئي. سانتيڪي سياءَ ۽ خوش طبع وارو انسان جنهن ۾ ڪوبہ مونجهارو ۽ نراشا نہ آهي، تنهن ۾ ضرور پٽيوٽري ڳلقڙو ٺيڪ، چست ۽ تندرست هوندو.

ڊاڪٽر هاسڪنس پنهنجي ڪتاب 'The Tides of Life' ۾ ڊاڪٽر روو جي آزمايش جو ذڪر ڪيو آهي جن ۾ هن ڏنو تہ اُداسائي، ڌمڪائڻ، ٻي مچڻا، ڪوڙ ڳالهائڻ، چوري ڪرڻ، ٻارن ۾ پنڊ ڪائڻ، اهي عادتون اڪثر انهيءَ ڪري ٿين ٿيون جو پٽيوٽري ڳلقڙو ٺيڪ ريت ڪم نٿو ڪري.

پينيل ڳلقڙو سرير ۾ انتظام رکندڙ يا سلوڪ ۾ رکندڙ جو ڪم ڏئي ٿو ۽ ڳلقڙن جي واڌاري تي ضابطو رکي انهن کي پنهنجي پنهنجي ڪم تي لڳائي ٿو. هن ڳلقڙي جي بيماري، پيداشي ڳلقڙن تي تمام تکو اثر وجهي ٿي ۽ وقت کان اڳ ئي منجهن واڌ آڻي ٿي. اهو ڳلقڙو جيڪڏهن دستوري ٺيڪ حالت ۾ آهي تہ ”اينڊوڪرائين سرشتي“ جي ڪارروائي بلڪل ساز ۽ ڪاميابيءَ سان هلي ٿي.

ٿائرائڊ ڳلقڙو اسان جي سرير جي اندرين چستيءَ لاءِ جوابدار آهي ۽ اجائي ٻاٽيءَ گڏ ٿيڻ، ماس تنتن جي سستيءَ ۽ هڏن جي ٻي حد نهرائيءَ کي روڪي ٿو. جيترو ٿائرائڊ ڳلقڙو چست

يا ڍلو ھوندو، اوترو ئي اِنسان ڦڙت يا موڳو، لکو يا ڍلو، الساھي يا مايوس، تيز فهم يا ڪندفهم ٿيندو. پيدائشي ڳلڦڙن جي نيڪ ڪارروائي پڻ تندرست ٿائرائڊ تي مدار ٿي رکي.

پئرا ٿائرائڊ ڳلڦڙا اسان جي سرير اندر ڪئلشيم ۽ فاسفورس جي پوري ورڇ ۽ ڪارسازيءَ لاءِ ضابطي آڻڻ سان، اسان جي بدن ۾ مضبوطي، پوري پوري ٻيھڪ ۽ سالمائي آڻين ٿا. اھي ٻن مخالف وستن جو پاڻ ۾ سھڪار آڻين ٿا، ھڪ فاسفورس، جنھنجو مرڪزي مغزي نسن جي سرشتي سان لاڳاپو آھي، ۽ ٻيو ڪئلشم، جنھنجو وري ھڏن جي ٻيري سان واسطو آھي. اھڙيءَ ريت اسان کي ھڪ طرف طاقت ڦھلائيندڙ وستو آھي، ته ٻئي طرف وري ھڪ ھند سبت ڪندڙ وستو. پئرا ٿائرائڊ ڳلڦڙا انھن ٻنھي جي وچ ۾ پوري مقداري آڻين ٿا. ھنن ڳلڦڙن جي نيڪ ڪارروائيءَ سبب سرير ۾ پوري ٻيھڪ ۽ آرام رھي ٿو.

ٿائمس ڳلڦڙي جي ماپ ۽ ضرورت گھٽبي وڃي ٿي جئن اسين جوين اَوستا ۾ اچون ٿا. حياتيءَ جي ٻھرين چوڏھن سالن ۾ ھي ڳلڦڙو وقت کان اڳ بدن جي سخت ٿيڻ ۽ ان ۾ معدني جزن جي اچڻ کي روڪي ٿو، جئن بدن جي واڌ ۽ ترقي، بنا اَٽڪ جي ٿيندي رھي. جڏھن جوانيءَ جي اَوستا اچي ٿي ۽ اِنسان پنھنجي خوابي جيون مان سجاڳ ٿي حقيقي جيون ۾ قدم ڌري ٿو، ته ٿائمس ڳلڦڙو ننڍو ٿيڻ گھرجي؛ ٻي صورت ۾ اِنسان ۾ سندس سرير جو پاڻمرادو نھڪي ھلڻ روڪجي ويندو، جنھن ڪري شايد سرير جي ٻجاڻي به اچي وڃي.

ائڊرينل ڳلڦڙا اندرين طاقت و ذاتي ... ۾ ڪي لاءِ ڦڙتائي، تيز فھمي، اَٽڪ چستي، سگھ، ھمت ۽ اتساھ، سڀ ھنن ڳلڦڙن تي مدار رکن ٿا. اھي رت جي ڌارا جي وھڪري، انکي آڪسيجن پھچائڻ ۽ انجي انتظام رکڻ جي طاقت

ڪي وڌائين ٿا.

گونادس (جنس وارا ڳلڙا) اسان جي شخصيت کي ٺاهڻ ۽ ڪشش ڪندڙ بڻائين ٿا. انهن ۾ ٻين کي پاڻ ڏانهن ڇڪڻ ۽ ساڻن محبت قائم رکڻ جي شڪتي سمايل آهي. چمڪندڙ اکيون، ٻهڪندڙ چهرو، خودياوري ۽ پاڻ ۾ وشواس جا انگ، هميشه ڏيکارين ٿا ته اهي ڳلڙا نيڪ حالت ۾ آهن. انهن جون رسون اسان جي سرير ۾ اندرين گرمايش آڻين ٿيون ۽ بدن جي ٻي ملائمي، سخت ۽ اڻ ڄاڻندڙ ٿيڻ کي روڪين ٿيون.

نلين بنا ڳلڙن جي اڻپوري ڪارروائيءَ کي يوگ-ڪسرتن وسيلي درست ڪري سگهجي ٿو. انهيءَ سمجهڻ لاءِ اهو اڻيو ڪرڻ ضروري آهي ته اسان جي ڳلڙن جو سرشتو جيون-شڪتين کي هلائي ٿو، جي سرير دواران ڪارروائي ڪن ٿيون. يوگ-ڪسرتن جو ڪرتبو، تنهن ڪري، اهو آهي ته اُهي ساهه کڻڻ دواران جيون-شڪتين جي ڳڻن ۾ واڌ آڻجي ۽ خاص آسڻن دواران ڳلڙن جي دائري ۾ انهنجو ڦهلاءُ وڌائجي، جئن ڳلڙن جي ڪارروائي نيڪ ۽ طاقتور رهندي اچي ۽ ساڻن صحت ۽ نيڪ ڪارگذاري وڌندي رهي. يوگ جي رچيندڙن کي انهن نلين بنا ڳلڙن جي ڄاڻ شايد ڪڏهن نه به هجي، پر انهن کي اِها چڱيءَ پر معلوميت هئي ته جيون-شڪتين جو پرڪاش ڳلڙن جي دائري ۾ ٿئي ٿو. هنن کي اها به سڌ هئي ته سرير جي ڪهڙن عضون جي جيون-شڪتيءَ جو ڦهلاءُ گهٽ هو ۽ ڪهڙين ڪسرتن دواران انهن ۾ جيڪي اڻکون هيون سي دور ڪري منجهن وري چستي ۽ طاقت آڻي سگهجي ٿي.

اهڙيءَ ريت رت خون ۾ واڌ اچي ٿي، نسن جي شڪتي قدرتي ريت سڌري ٿي ۽ ڳلڙن جي ڪارروائي ۾ چستي پيدا ٿئي ٿي. انهيءَ ۾ اهو ڳجهه سمايل آهي ته ڇو اهڙي سليس ڳالهه،

جهڙو يوگ - آسڻ، نلين بنا ڳلڦڙن جي سرشتي کي وري درست
ڪري سگهن ٿا ۽ نه رڳو ان کي دستوري حد تي پر تمام
اوچي ڪڙيءَ تي آڻين ٿا.

چيني ديش جي رهاڪن ۾ هزارين سال علاجن جي ساڳي
طريقي جو استعمال پئي ڪيو. رڳو آسڻن بدران اهي سرير جي
ڪن مکيه عضون اندر سون يا چانديءَ جي سئي وجهندا
هئا جئن انهن عضون کي رندڪ پيل خون جي ڌارا وري
پهچندي رهي.

انهن نلين بنا ڳلڦڙن جي نيڪ ڪارروائيءَ جي اهميت
کي اصل نظرانداز نه ڪرڻ گهرجي. اُن جو انسان جي صورت،
هنجي من جي رخ ۽ هلت، ۽ جيون جي لاهين چاڙهين کي
منهن ڏيڻ جي شڪتيءَ تي اثر پوي ٿو. جيڪڏهن ’اينڊوڪرائين
سرشتو‘ بلڪل نيڪ حالت ۾ آهي ته انسان اڪثر تندرست
سگهارو، شڪتيوان ۽ سگهدائي رهي ٿو؛ ۽ سندس ويچارن
۾ تيزي، ڪم ڪار ۾ چستي ۽ چاهنائن ۾ اُتساه اچي ٿو؛ ۽
سندس دماغ بلڪل صاف ۽ مزاج خوش رهي ٿو. انهن ڳلڦڙن
جي ڪارروائي نيڪ يا بگڙيل اهي ته انسان جو چهرو ۾ ڀڪندڙ
يا ڪوماڻيل، چمڙي تازي توانائي يا خشڪ، مشڪون ليڪيدار
يا ڦيٿيون، اکيون چمڪندڙ يا موڳيون، روش تجليدار يا اداس،
۽ هلڻي چلڻي چست ۽ زيبائتي يا ڍلي ۽ سست رهي ٿي.

يوگ جا آسڻ (۽ مان ’هٺ يوگ‘ جي پهرين درجي ڏانهن
اشارو ڪريان ٿي) جيون جي ڪارروائيءَ سان سنبنڌ رکن ٿا، ۽
انهن جو نلين بنا ڳلڦڙن تي گهڻو اثر پوي ٿو جو چاڪاڻ جو انهن
دوارن ئي شاندار نموني ۾ جيون جو پرڪاش ٿئي ٿو.

انهن ڳلڦڙن جي بگڙيل ڪارروائي کا عضون جي گهٽ
وڌنائيءَ ڪري ڪانه ٿي ٿئي، صرف انهن جي چستي گهٽيل
رهي ٿي. هن جي معنيٰ اها آهي ته ڳلڦڙا خود بلڪل نيڪ

حالتن ۾ آهن، فقط انهن ۾ جيون-شڪتي ۽ قوت جي ڪمي آهي، جا اڪثر ڪري اڻپوريءَ ريت آڪسيجن مليل خون ڪري ٿئي ٿي.

يوگ ڪسرتن جو مقصد آهي ته ڳلڙن ڏانهن خون پوري ريت پهچڻ ۾ جي رنڊڪون هجن سي سڀ دور ٿين، ۽ انهيءَ دستوري ڪارروائي وري جاري ٿئي. اهڙيءَ ريت ڳلڙن جي اڻپوريءَ ڪارروائيءَ ڪري ٿولهه، اداسائي، بزدلي، ٻپ، گهوٽمات، ڳيبرڻ ۾ خلل، رتو-بند سبب اوچتا نتيجا، ماسڪ ۽ سرپڪ واڌ ۾ رڪاوٽ (ننڍي اوسٽا وارن ۾) وغيره جيڪي جاڳن ٿا، اهي سڀ يوگ آسڻن دوارا دور ٿي سگهن ٿا.

مان هڪ مثال سورهن ورهين واريءَ هڪ ڇوڪريءَ جو ٿي ٻڌايان. هن کي اٺين ورهيه ۾ مينن‌جائيٽس جي بيماري (دماغ جي پردن جي سوڄ) ٿي هئي. دماغي ڪمزوريءَ سبب هوءَ اڌ پڙهيل جي اڌ پڙهيل رهجي ويئي ۽ رواجي گهرو ڪم ڪار به نه ڪري سگهندي هئي. هن کي گهر ۾ اڪيلو به ڇڏي نٿي سگهيا، جو ڪيترا دفعا ڏٺو ويو ته هن ذري گهٽ گهر کي باهه ڏني هئي. هن کي گهمڻ گهتڻ ۾ به اَنڪ ٿيندي هئي ۽ صاف اچار ڪرڻ به نه ايندا هئس. يوگ آسڻ ٽي مهنا ڪرڻ کان پوءِ، هوءَ هڪ گدلي، اداس ۽ گهوٽماٽيل ڇوڪريءَ مان قريءَ، هڪ وٽندڙ، اڇي اجري، کلمک ۽ ڳالهائڻ ٻولهائڻ واري ڇوڪري ٿي پيئي. هن پڙهڻ ۽ لکڻ سکڻ به شروع ڪري ڇڏيو. پندرهن مهنن کان پوءِ هوءَ هڪ هيئر ڊريسنگ سلون ۾ ڪم سکندڙ طور رکي ويئي. ڪوبه اهو سهي ڪري نه سگهيو ته هيءَ سندر ڪنيا ڪا اجا ٿورو وقت اڳ هڪ ڪم نصيب، ڇرٻت ڇوڪري هئي. البت ڪيس شروع ۾ يوگ سکيا واري ڪلاس ۾ وٺڻ سولو نه هو، ڇاڪاڻ جو ڪيس اها به سڌ نه پئي پيئي ته ساڄو

هٿ ڪهڙو، ڏاڻو ڪهڙو؟

جڏهن هيءَ ڇوڪري اصل ساڏا رڻ ڇوڪرين جيان ٿي پيئي، تڏهن سندس ماءُ خوشيءَ وچان جنسي روئڻ لڳي، ڇڻ ته هن هاڻ ٿي پنهنجي ڌيءَ ”ڳولي لڌي“ هئي. اها ٻه ڳالهه ٻڌائي ڇڏيان ته هوءَ سرير ۾ به دستوري ريت ساماڻجڻ لڳي.

شانگهائي جي روڳي آبهوا ۾ گهڻين استرين کي رتوَ-بند ڪري ڪيترين ئي تڪليفن ۽ ماهواريءَ جي بي قاعدگي ٿيندي هئي. ڪيترين ڇالن ۾ 'مدو' گذري ويندو هو ۽ منهنجي ڪلاس ۾ ڏهه سيڪڙو ڇالون ته خاص هن سبب ڪري اچي داخل ٿيون. مونکي هڪ ننڍي ڇوڪري ياد آهي جا جنهن وقت ڪيس رتوَ اچڻ کپندي هئي تنهن وقت کان وٺي ڇهه مهنا لڳاتار سخت پيڙا پيئي ڀوڳيندي هئي. هن جو بدن ايترو ته سُڄي پوندو هو جو سندس پوشاڪ به بدن ۾ ماپي نه سگهندي هئي ۽ هن جي نظر ايتري ته گهٽجي ويئي جو ذري گهٽ اچي انڌي ٿي. يوگ آسڻن جي اَنن هفتن کان پوءِ هوءَ ٿورو ٿورو رتوَ ڇڏڻ لڳي ۽ ٻين ڇهن هفتن کان پوءِ هن کي اها تڪليف صفا ڇڏي ويئي.

ٻي هڪ استري، جا ڊاڪترياڻي هئي، تنهنجي پيڙا به ڪا گهٽ ڪانه هئي. سندس رتوَ-دان آرڙهن مهنن کان وٺي بند ٿي ويو هو! مونکي ٻڌايائين ته سندس ڊاڪٽر سائين ۽ هن پاڻ هرڪا دوا آزمائي هئي، پر اُن مان ڪو ڪڙ ليل ڪونه نڪتو. هوءَ مون وٽ لنگهي آئي. مون کان پڇيائين ته ”يوگ ڪسرتون مون لاءِ مددگار ٿينديون؟ ڪيترو جلد؟“ رواجي ريت، ڳلڦڙا به يا ٽي مهنا وري درست ريت ڪارروائي ڪري سگهڻ ۾ وٺن ٿا، پر هن جي حالت ۾ نه مان هٻڪيس پئي. ٻيءَ ڪنهن به استريءَ جو 'مدو' ۸، ۱۰ هفتن کان وڌيڪ

کونہ گذريو هو. پر هن ڊاڪٽرياڻيءَ جي حالت ۾ ٻہ يوگ ڪسرتن جو وڏيڪ عرصو کونہ گهربل ٿيو. ڪسرتن جي ڏهين هفتي جي پڇاڙيءَ ۾ هنجي حالت سڌرڻ لڳي، تان جو دستوريءَ حد تي اچي پهتي. ان کان پوءِ هوءَ ٻوڙي ٻيا ڊاڪٽر، شانگهائيءَ ۾ جن کي هن يوگ ڪسرتن جي چمتڪار کان واقف ڪيو هو، سي اهڙي قسم جا بيمار-مون ڏانهن موڪلڻ لڳا.

هندستان جا يوگي ٿي پهريان هئا، جن ”اينڊوڪرائين سرشتي“ کي انتظام ۾ رکڻ جو سولو ۽ قدرتي طريقو، خاص رتيل ڪسرتن ۽ اونهن ساهن کڻڻ دواران ڳولي لڌو. انهن جي اثر هيٺ، اِنسان ۾ ايڏو تہ صحت، صورت ۽ سيرت ۾ ڦيرو تو اچي جو هن جا مت مائٽ ۽ گهرا متر بہ عجب ۾ [illegible] وڃن.

تازو نيويارڪ جي هڪ نامدار ڊاڪٽر مونکي مبارڪون ڏنيون جو سندس هڪ بيمار کي وسمہ جهڙو فائدو پيو هو، جنهن کي سالن کان پٽيوٽري گلئڙي ۽ پتي جي بيماري هئي.

ٻيءَ هڪ منهنجيءَ وديارٿڻ ٻر تازو ڇهن هفتن جي يوگ ڪسرتن ۽ چوٽي ورت کان پوءِ اهڙو تہ مڪمل پلٽو اچي ويو، جو سندس هرڪو متر کيس واڌايون ڏيڻ لڳو. هنجي چيلهہ جي گيل جو چار اِنچ گهٽجي ويڻي، سو سندس ڊول شول ٿي اصل نئون تي پيو. سندس نيڻن ۾ چمڪو ۽ چپن تي موهيندڙ مشڪ بہ انهيءَ کري هئا جو کيس جيون جي راحت ۽ پاڻ ۾ وشواس وري جاڳي پيا. هن هاڻ فيصلو ڪيو تہ پنهنجو ڏندو ڦيرائيندس ۽ سندس پتي جو کيس ڇڏي ويو هو ۽ طلاق ڀئي چاهيائين، سو هاڻ تاهہ لاءِ اَصل ماندو ڀئي ٿيو.

جن اِسترين کي رتو-بند مان تڪليفون ٿين ٿيون، يا جن جي ماهواري بي قاعدي ٿي رهي، يا جنکي سور ٿو رهي، تن کي وپريت آسڻ، سرو-انگ آسڻ، هر آسڻ، سمت وجر آسڻ، ۽

سيرش آسڻ تي زور ڏيڻ گهرجي.

انهن آسڻن مان کهڙا آسڻ، کهڙن ڳلڦڙن تي ڀريا ۽ وڃهن ٿا سو ٻه مان هيٺ ٻڌايان ٿي، جنهن لوڪي سڌ هجي ته تو لاءِ کهڙو آسڻ وڌيڪ گهربل ٿيندو. ٽيوٽري ۽ پينيل ڳلڦڙا سيرش آسڻ ۽ متسيه آسڻ دوارا ٺيڪ ٿين ٿا، ٿائرائڊ ۽ پئراٿائرائڊس ڳلڦڙا سرو-انگ آسڻ، سيرش آسڻ، وپريت ڪرڻي، هر آسڻ ۽ متسيه آسڻ دوارا؛ ائڊرينلس ڳلڦڙا يوجنگر آسڻ، مڪڙ آسڻ، ڌنر آسڻ، آرڌا-متسيندر آسڻ، متسيه آسڻ ۽ اُڏيان بنڌ دوارا؛ ۽ جنس وارا ڳلڦڙا وپريت ڪرڻي، سرو-انگ آسڻ، سيرش آسڻ ۽ اُڏيان بنڌ دوارا. سڀني ۾ سٺو طريقو اهو آهي ته آسڻ اهڙا ڪجن، جن مان سيني ڳلڦڙن کي فائدو پهچي سگهي، ڇاڪاڻ ته اهي هڪ ٻئي تي مدار رکن ٿا، ۽ اِن سان گڏوگڏ اُنهيءَ آسڻ تي وڌيڪ زور ڏيڻ گهرجي جنهن جي لوڪي خاص ضرورت هجي.

جيڪڏهن تون اهي آسڻ نيم سان ڪندو رهندين، ۽ اُنهن ساهن کڻڻ لي ڌيان ڏيندين، ته تنهنجا ڳلڦڙا وري جلدي دستوري ڪرڻ لي اچي پهچندا. هڪ واريءَ سندن آڏو اٽڪ دور ٿي، ته پوءِ انهن جي نيڪ ڪارروائيءَ ۾ ڪا به بي آرچڻ ڪانه پوندي.

قبضيت، منهنجي ويچار ۾، بيشمار اُگهاڻن جي جڙ آهي.
سر وليم لين، دنيا ڀر نامور سرجن جو چوڻ آهي ته ”سيني ڪُهنن مرضن مان نوي سيڪڙو، قبضيت ڪري جاڳن ٿا. سچ پچ مرض صرف هڪڙو ئي آهي - ۽ اهو آهي ’اڻپورو نيڪال‘.“

مون ڏٺو آهي ته منهنجي ڪلاس ۾ جيڪي وديارٿي اچن ٿا ان ۾ گهڻن ۾ گهٽ ٽئين حصي کي ته ’نيڪال‘ جي تڪليف آهي ئي آهي. ڪن کي جيڪڏهن صفا قبضيت نه آهي، ته انهن جو ’نيڪال‘ پُورو نه آهي ۽ هو پاڻ کي ڏينهن ڏينهن زهر ڏيئي رهيا آهن. اسان جو وڏو آنڊو (Colon) سچ پچ هڪ ڪسي آهي ۽ اهو ضروري آهي ته جيڪو گند ۽ ڦوڳ ان مان لنگهي سو ان ۾ گهڻو وقت پيو نه هجي ۽ جيترو جلد ٿي سگهي اوترو جلد نيڪال ٿي ٻاهر وڃي. ٻيءَ صورت ۾ زهر بدن ۾ متي وري هليو ايندو ۽ رت جي ناليئن ذريعي بدن ۾ جذب ٿي ويندو. اها ڳالهه مکيه نه آهي ته ڪيترو گند ٻاهر نيڪال ٿيو، پر اها ڳالهه مکيه آهي ته ڪيترو گند اندر رهجي ويو.

قبضيت جا ڪارڻ ڪهڙا آهن؟ ڪن ڄاڻن جو رايو آهي ته ان جا مکيه ڪارڻ هي آهن: جڏهن جاءِ ضرور جو خيال ٿو ٿئي تڏهن يڪدم نه وڃڻ، اوڻها ساه نه کڻڻ، گهڻو کائڻ، غلط نموني کائڻ، گهٽ ورزش ونڻ، يا ڊپ ۽ رڳن جي چڪ. ڊاڪٽر وليم هي، انهيءَ رائي جو آهي ته حد کان وڌيڪ جيڪڏهن دوائون ڏيون وڃن، ته ان مان قبضيت جاڳي ٿي. هن

وت اهڙا گهڻيئي بيمار آيا آهن جن کي اوستائين قبضيت جي شڪايت اصل نہ ٿي هئي جيستائين انهن کنهن بيماريءَ ۾ گهڻيون دوائون نہ ورتيون هيون.

ڪن حالتن ۾ قبضيت مانسڪ حالتن ڪري بہ ٿئي ٿي. مونکي هڪ استريءَ جي خبر آهي جنهن کي قبضيت انهيءَ ڪري ٿي پيئي ڇاڪاڻ جو هوءَ کنهن دفعي انهيءَ هنڌ وڃي رهي جتي سندس لاءِ سنان ڪوئي خلاصي نہ هئي!

ماڻهو ڊاڪٽرن وٽ وڃن ٿا جڏهن کين بخار، تڏ، دستن ۽ وائي سور جي تڪليف ٿي ٿئي، پر کين اصل ڌپ نٿو ٿئي جڏهن قبضيت جي شڪايت ٿي ٿئين. هو بي پرواهيءَ وچان ولايتو جلاب وٺن، ۽ پوءِ سمجهن تہ سندن شڪايت دور ٿي ويئي.

منهنجو اهو مطلب نہ آهي تہ ڪو هت مان قبضيت جي خرابين تي وڏو ليڪچر ويهي ڏيان. مان توکي رستو ٻڌايان ٿي تہ ڪئن اُن اڻ رواجي حالت مان ڇٽجي، جا تنهنجي صحت کي اندران ئي اندران ڪاٽ هڻي رهي آهي، تنهنجي طاقت ڇورڙي رهي آهي ۽ تنهنجي خون کي زهريلو بنائي رهي آهي. اُن لاءِ يوگين اونهن ساهن، آسڻن ۽ ڪاڏن جو طريقو ڏيکاريو آهي جنهن مان قبضيت دور ٿي وڃي ٿي. هنن جو اهو خيال آهي تہ ڏيان جي ڪِريائن لاءِ قبضيت هڪ اٽڪ آهي. هو هفتي ۾ هڪ دفعو نيم سان انيما ڪرڻ، ۽ هرروز کنهن مقرر وقت تي جاءِ ضرور وڃڻ تي پاڻ کي هيرڻ جي هدايت ڪن ٿا. ٿيڻ تہ اِئين گهرجي تہ هرويلي ڪان پوءِ حاجت اچڻ گهرجي، پر جي ڏينهن ۾ بہ دفعا حاجت اچي تہ اهو ڪافي آهي. انيما ڪرڻ جو صحيح طريقو هيءَ آهي تہ ساڄي پاسي، يا ٻنيءَ پر، يا تہ گوڏا ڇاتيءَ تائين پڪوڙي سمهجي. هفتي ۾ هڪ دفعو انيما ڪرڻ سان- جا هميشہ ساڳي وقت ڪرڻ گهرجي- تنهنجا آنڊا نيم سان نيڪال

ڪرڻ شروع ڪري سگهندا، خاص ڪري جيڪڏهن تون گوڏا ڪوڙي اوڪڙو ويهڻ جو طريقو اختيار ڪندين ۽ جيڪي هيٺ ڪسرتون ڏيکاريل آهن سي ڪندو رهندين. رواجي ريت هفتي ۾ هڪ کان وڌيڪ دفعا انيما ڪرڻ صلاح ڀريو نه آهي، جيتوڻيڪ هر روز انيما ڪرڻ اهڙو اعتراض جوڳو نه آهي جهڙو جڙي ٻوٽيءَ کان سواءِ ٻيا نقصانڪار جلاب وٺڻ. يوگي هڪ صفائي ڪندڙ طريقو اختيار ڪن ٿا جنهن کي ”بستي“ چون ٿا جنهن ۾ سنان جي ٽب ۾ ويهي هيٺان پاڻي مٿي ڇڪجي، پر اهو طريقو روبرو هدايتن بنا سکي نه سگهبو.

يوگين اسان جي پيٽ جي عضوي بابت اونهو ويچار ڪيو آهي ۽ هنن اُن کي نيڪ ڪارروائيءَ ۾ رکڻ لاءِ ڪي خاص آسڻ رٿيا آهن. اسان جون ڪيتريون رانديون اهڙيون آهن جن ۾ سرير جي وچين ڀاڱي کي ورزش گويا ملي ئي نٿي، جيتوڻيڪ اها آهي به بلڪل ضروري. اسين جيڪڏهن چاهيون ٿا ته پيٽ هميشه نيڪ حالت ۾ رهي ته ان ڏانهن ڌيان ڏيڻ اصل ڀلجي نه وڃڻ گهرجي.

اسان جي سرير جي مشين کي طاقتور ۽ نيڪ ڪارروائيءَ ۾ رکڻ لاءِ هيٺيان آسڻ تمام اثرائتا آهن: اُڏيان بنڌ (پيٽ اندر ڇڪڻ)، ٻوَن- مڪت آسڻ (گئس ڪڍڻ)، هَل آسڻ، پشچموتان آسڻ، يوگ مدرا، ڀوجنگ (نانگ) آسڻ، سلڀ (مڪڙ) آسڻ ۽ ڌنر (ڪمان) آسڻ.

قبضيت کان ڇٽڻ ۽ ان کي ٽارڻ جو پهريون اثرائتو قدم آهي صحيح کاڌو کائڻ. (هن باري ۾ آهار تي باب ڏسو.) صحت بخش ۽ طاقت وڌائيندڙ کاڌا وڌيڪ کاءُ ۽ اهي پوريءَ طرح چٻاڙي چٻاڙي کاءُ. گهرج کان وڌيڪ اصل نه کاءُ. تازو ميوو ۽ ڀاڄيون ۽ تازيون رسون وٺندو ڪر. پاڻي پوري انداز ۾ هر روز پيئندو ڪر (پنهنجي تور جي هر هڪ

ويهن پائوندن پنيان گلاس ڪن).

منهنجي هڪ وديارٿڻ ٻڌايو ته جڏهن کان مان اوڪڙو وهڻ سکيس تڏهن کان مونکي قبضيت جي شڪايت اصل نه رهي آهي.

قبضيت صحت لاءِ هڪڙو ئي وڏي ۾ وڏو خطرو آهي، ۽ جيڪڏهن توکي اها تڪليف هوندي ته تون نيمائتي علاج ڪرڻ بنا اُن مان ڇٽي نه سگهندين. جيڪي آسڻ مون ڏسيا آهن سي آزمائي ڏس ۽ جاءِ ضرور ۾ اوڪڙو وهندو ڪر. اهو وهڪ جو نمونو جاءِ ضرور لاءِ قدرتي آهي. نه رڳو گوڏا پيٽ کي زور ڏين ٿا، ۾ حاجت لاهڻ وقت پنيءَ جي هيٺين ڀاڱي جي سڄي ٻيهڪ ڦري ٿي وڃي.

قبضيت لاهڻ لاءِ مونکي يوگ آسڻن کان وڌيڪ سولو طريقو ٻيو ڪونه ٿو سجهي. منهنجن گهڻو ڪري سيني وديارٿين کي رڳو انهن ڪسرتن ۽ اوڪڙو وهڻ مان ئي فائدو پيو آهي. اڪثر ڪري انهن اڳي ”ٻيا سب اُپاءَ“ ورتا هئا. منهنجن ڪيترن هندستاني مترن شڪايت ڪئي آهي ته هو جڏهن هندستان ڇڏي ولايت اچن ٿا تڏهن اُتي ڪرسيءَ جيڏا اوچا ڪموڊ ڪم آڻڻ ڪري هو قبضيت ۾ائي ٿا وڃن.

يوگ آسڻ، سرير کي انهيءَ حالت ۾ رکن ٿا جنهن ۾ قدرتي علاج جي شڪتي بنا اُٽڪ جي ڪارروائي ڪري ٿي، ۽ اُهي هرڪنهن کي قبضيت مان ڇوٽڪاري ڏيڻ لاءِ مدد ڪن ٿا. اُها اُٽڪ آهي زهريلي قوت وارين غلاضتين جو گڏ ٿيڻ.

سني ۾ سني مونڙ توکي تڪليف ڏيندي رهندي، جيڪڏهن انهي تيل واري نلي گندي ٿي هوندي. ساڳي حالت سرير سان به آهي. تون پنهنجي وڏي آندي کي به سرير جي نلي ڪري ليک، ۽ جيڪڏهن تون مرض پرائڻ نٿو چاهين، ته اُن کي هميشه صاف رکندو اچ.

ٿون وهاڻيءَ تي ڪنڌ مس ڌرين، ته لوڪي ننڊ ڪٿي وڃي ٿي؟ ڪين، ٿنهنجي ننڊ ڦٽل آهي، پيو پاسا ورائين ۽ پيو ڪلاڪن جا ڪلاڪ جاڳين؟ جيڪڏهن ٿون پوئين حالت ۾ آهين، ته ٿنهنجي ننڊ ڦٽڻ جا ڪارڻ گهڻا ئي ٿي سگهن ٿا. مثلاً، ٿون هنڌ ۾ سمهين پڙهندو آهين ڇا؟ ٿون رات جو دير سان ڳرو پوڄن کائيندو آهين ڇا؟ جهڪي روشنيءَ ۾ پڙهندو آهين ڇا؟ يا تمام نرم هنڌ تي سمهندو آهين ڇا؟ جيڪڏهن ائين آهي، ته ٿون هنڌ ۾ سمهي پڙهڻ بند ڪر، سمهڻ کان ٻه يا ٽي ڪلاڪ اڳ هلڪي ماني کاءُ، رات جو پنهنجي سمهڻ واريءَ ڪوٺيءَ ۾ بلڪل اونده ڪري ڇڏ، يا پنهنجي اکين مٿان ڪارو ڪپڙو وجهندو ڪر، ۽ هنڌ هينان ڪاٺ جو تختو وڇائي ڇڏ. حقيقت اها آهي ته اڄ ڪلهه جن کي ننڊ ڦٽڻ جي شڪايت هوندي آهي ٿن کي ڊاڪٽر سخت هنڌ تي سمهڻ لاءِ هدايت ڪندا آهن. اهو بهتر آسائش وٺڻ جو خاطر خواه طريقو آهي.

ڪڏهن ڪڏهن غلط طرف سمهڻ ڪري به ننڊ ڦٽي پوندي آهي. جن کي نس جي ڏکئي هوندي آهي ٿن کي خاص طرح رات جو سٺي ننڊ نه ايندي آهي، جيڪڏهن هو ڌرتيءَ جي چقمق واري ڪريٽ جي اُتر سمهندا هوندا. لوڪي اها سڌ هوندي ته ڌرتيءَ جي ڪريٽ کي قطب- نما جي سئيءَ کي ڦيرائڻ جي شڪتي آهي. پر لوڪي شايد اها سڌ نه به هوندي ته ان کي اسان جي نس جي رچنا کي پوسرائڻ جي

به شڪتي آهي! ان ڪري اسان کي پنهنجا پير ڏکڻ طرف ۽ مٿو اُتر طرف ڪري سمهڻ گهرجي، جئن ڌرتيءَ جي ڪرنٽ سان سدائيءَ ۾ رهجي. مان هيءَ هندستان ۾ پنهنجي اَڌيا پڪ ڪان سڪيس ۽ جن مهنجن وديارٿين ۽ مترن کي ننڊ ڦٽي پوڻ جي شڪايت هوندي آهي، تن کي ڏسيندي آهيان.

ڪيترن کي تجربو لڳو جڏهن هنن ڏٺو ته پنهنجن هنڌن جو طرف ڦيرائڻ ڪري انهن کي بهتر ننڊ اچي ٿي ويئي. ننڊ ڦٽڻ جا اَلبت گهڻيئي ڪارڻ آهن، پر هي علاج ڏهن مثالن مان ڇهن ۾ ته ڪامياب ٿيو!

ننڊ سڌارڻ لاءِ ٻيون ڪيتريون ئي ڳالهيون آهن جي رڳون ڪري سگهجن ٿو. يوگ ڪسرتون، اونها ساهه ۽ ڌيان، اهي خاص ريت ڪمائتا آهن. مونکي پنهنجن وديارٿين ٻڌايو آهي ته انهن جا نتيجا اڪثر حيرت جهڙا ٿيا آهن. ڪن حالتن ۾ ڪين ڀيرئين ئي سبق کان پوءِ سٺي ننڊ اچي ويئي هئي.

ڌيان ونڻ جي ڪسرت جو وچوروار بيان ڌيان واري باب ۾ صفحي ٦٢ تي ڏنل آهي. يوگين سمهڻ کان اڳ ڪي ساهه کڻڻ جون ڪسرتون ٻڌايون آهن. اهي کليل دريءَ وٽ ڪرڻ گهرجن، پر جي ٿڌي ٿڌ لڳڻ جو ڊپ ٿئي، ته هوادار ڪوٺيءَ اندر ڪر. تون ٿورا اُيا موزون ساهه کڻ جئن اَين ساهن واري باب ۾ ڄاڻايل آهي ۽ اُن کان پوءِ ٻه يا ٽي ساهه کڻڻ جون ڪسرتون ڪر.

اَڃا به بهتر ٿيندو، جي تون لڪڙو بند ڪرين ۽ ان کان پوءِ هيٺين ڪسرت وٺين: پنهنجي گهمڻ جي وک گهٽاءِ ۽ اَيو ساهه کڻي چار قدم هل، پوءِ ساهه ٻاهر ڪڍ ۽ ٻيا چار قدم هل. جي يڪ ساهيءَ چار قدم نه وڃين سگهين ته شروع ۾ ٽي قدم هل. اهو هڪ دؤرو پورو ٿيو. ساهه کڻڻ ۽ ساهه ٻاهر ڪڍڻ هڪ موافق ٿيڻ گهرجن. اِئين نه ٿئي ته ڀرياٽين زور سان ساهه

کٽجي ۽ ٻيڻ ٽيڻ ڊرائيءَ سان- هيءَ ڪسرت ٻي دفعا وڌيڪ ڪر.

ٻئي ڏينهن توڻ چار دؤر گهمڻ شروع ڪرڻ وقت، ۽ وري چار دؤر ٻيا، گهمڻ جي ٻيڻ ٽيڻ وقت ڪر. اهي دؤر آهستي آهستي وڌائيندو وڃ. مهني کن ۾ توڻ هڪ دؤر ۾ وڌيڪ قدم کڻي سگهندين. توڻ چئن قدمن بدران پنج قدم ساهه کڻڻ وقت، ۽ وري پنج قدم ساهه ٻاهر ڪڍڻ وقت کڻي سگهندين. گهر گهمي موٽي ٻه يا ٽي وڌيڪ ساهه کڻڻ وارين ڪسرتون ڪري پوءِ وڃي سڌو بستري تي ليٽ.

جيڪڏهن تنهنجي ننڊ قدرتي نسن تي چڪ يا رت جي وڌيل دؤري سبب هجي ته توڻ هن ڪتاب ۾ ڏنل يوگ ڪسرتون ڪر ۽ توکي ٻيءَ ڪنهن به ڳالهه جي ضرورت نه ٿيندي. هڪ لڳا، هڪ اسپتال جي نرس مون وٽ آئي ۽ چيائين ته مونکي سيرش آسڻ ۽ آيا ساهه کڻڻ سيکار. هن اهو ٻڌو هو ته ان مان ننڊ سڌري سگهندي. تورن ڏينهن ۾ هوءَ اين ساهن کڻڻ جي ڪسرت ۽ ساو آسڻ (ڊرائي وٺڻ) سکي ويئي ۽ پٺ جي اوٽ ۾ سيرش آسڻ به ڪري سگهي ٿي. سمهڻ وقت انهن ڪسرتن ڪرڻ سان هنکي وري اڳي وانگر مٺي ننڊ اچڻ لڳي.

هينيون لکر هڪ موهيندڙ اوچ سماجڪ انگريز استريءَ جي خط مان آهي جا ننڊ پوري نه اچڻ ۽ دٻ وچان چڙڪڻ ڪري نهايت ضعيف ۽ بي همت هئي:

...مونکي نسن جي ڏکئي هوندي هئي ۽ بلڪل سيٽيل رهندي هئس. ڪجهه وقت کان ننڊ به پوري نه ايندي هئم. مونکي ٻڌائيندي ڏاڍي خوشي ٿي ٿئي ته چئن مهنن جي ڪسرتن کان پوءِ، مان هاڻ نهايت بهتر آهيان. مونکي هاڻ ننڊ سٺي ٿي اچي ۽

ڊپ وچان جو ڏڪڻي ٿيندي هئم سا صفا ڇڏي
ويئي آهي. مان تنهنجي نهايت ئي احسانمند آهيان
جو تو مون ۾ ايترو چاهه ورتو.

(صحيح) مارگيري

هيءَ استري، مسز جي-بي، دوائن بنا سمهي ڪانه سگهندي
هئي جنهن ڏينهن کان سندس پتيءَ سندس روبرو آپگهات
ڪيو هو. هوءَ بلڪل ڏڪندڙ ۽ بي آرام هئي. مونکي ٻڌايائين
ته مان به آپگهات ڪرڻ لاءِ ذري گهٽ سنيري آهيان. هن
يوگ ڪسرتون ڪرڻ شروع ڪيون ۽ ٿن مهنن کان پوءِ هوءَ
اڳي جهڙي نئين اچي ٿي. هن کي يوگ لاءِ ايترو ته اُتساهه
اچي ويو جو پنهنجي ڪتب جي سيني پاٿين، مٽن مائٽن ۽
مترن کي به هرڪائي منهنجي ڪلاس ۾ داخل ڪرايائين. ڏس
ته ڇا ٿي لکي:

مان پنهنجي هاڻوڪي حالت جي ڀيٽ اُنهيءَ
وقت جي ڊکدائي حالت سان نٿي ڪري سگهان،
جڏهن مان تنهنجي ڪلاس ۾ پهرياءِ اچي شامل ٿي هئس.
مان هاڻ خوش طبع آهيان، ٻک سٺي ٿي لڳيم،
ننڊ مٺي ٿي اچيم ۽ سياءُ به وڻندڙ ٿيو اٿم (هي
منهنجي ڪتب جو رايو آهي). منهنجون سڀ تڪليفون،
پيٽ، آنڊن ۽ نسن جون، ذري گهٽ لهي ويئون
آهن. مون جيڪي يوگ ڪسرتون مان پرايو آچا پرايان
پيئي تنهن لاءِ مان پنهنجي ڀاڳ ۽ تو لاءِ نهايت ئي
شڪرگذار آهيان.

هن اِهو به لکيو ته مان هميشه هنڌ ۾ سمهي ڊرائيءَ واري
ڪسرت ڪندي آهيان جنهن ڪري تڪڙي ننڊ ڪچي ويندي اٿم.
هندستان ۾ اڪثر گرم تيل جي مالش ڪندا آهن جڏهن
ڪنهن کي گهڻي ٿڪاوٽ هوندي آهي ۽ آرام جي گهڻي

ضرورت هوندي اٿس. ملبار طرف هڪ خاص ٻوٽي آهي جنهن جي تيل سان سڄي بدن جي پنڊ رهڻ، ويهه منٽ مالش ڪندا آهن.

مونکي انهن ماڻهن جي ڄاڻ آهي جي سمهڻ وقت گرم ڦوڙني جي چانهه جو پيالو ماکي گڏيل پيئندا آهن ته ڪين گهڙي ننڊ ڪيئي ويندي آهي. جي اهڙا چانهه ميسر نه ٿي سگهي، ته ان جي بدران خالي گرم پاڻي پيئڻ گهرجي. مان توکي جيڪر صلاح ڏيان ته پنهنجي هنڌ وٽ گرم پاڻيءَ جو پيالو رکي ڇڏ ۽ جيڪڏهن رات جو جاڳ ٿئي ٿي ته اهو پوءِ پي ڇڏ. اهو مونکي هڪ ڏاهيءَ جو ڏس چين ۾ مليو. ان جو يوڳ سان ڪو واسطو نه آهي، پر ان مان اڪثر گهربل فائدو ملي ٿو وڃي.

هاڻي مٿيون هدايتون مان وري هيٺ دهرايان ٿو، ۽ جيڪڏهن توکي ننڊ ڦٽڻ جي تڪليف ٿيندي هجي ته اهي ڌيان ۾ رک:

پنهنجي دري کولي سمهه يا هوادار ڪوٺيءَ ۾ سمهه.

پنهنجا پير ڏکڻ طرف ۽ مٿو اتر طرف ڪري سمهه.

بنهه اونداهي ڪوٺيءَ ۾ سمهه يا اکيون ڍڪي سمهه.

رات جو ڪپڙا بلڪل ٿوري ۾ ٿورا پاءِ جئن چمڙيءَ کي کليو ساهه کڻڻ جو وڌيڪ وجهه ملي ٿي. جي ضرور هجي ته مٿان ڀلي هڪ وڌيڪ بلئنڪيٽ وجهي ڇڏ.

پنهنجي سمهڻ واري ڪوٺيءَ ۾ گل يا ساوا ٻوٽا رات جو نه رک.

پنهنجي مٿي هيٺان ٻانهون رکي نه سمهه، ڇاڪاڻ ته ڪلهن کان مٿي ٻانهن رکڻ مان رڳن کي سيٽ ٿئي ٿي.

نرم بستري تي نه سمهه، تکي اوچو وهاڻو ڪم آڻ.

تون جڏهن سمهين تڏهن تنهنجو پٺيءَ جو ڪنڊو

سڌو هٿڻ گهرجي.

سمهڻ کان ٿورو اڳ، ڳرو ڀوڄن نہ کاءُ.

هنڌ ۾ سمهي نہ پڙهہ.

دير دير تائين نہ جاڳ، ڇاڪاڻ جو سنئين ۾ سٺي ننڊ
اُها آهي جا اَڌ رات کان اڳي ٿي اچي.

سمهڻ وقت ٿورا آيا ساهہ کڻندو ڪر.

هنڌ ۾ سمهي ٻانهن کي ڦيرائڻ وٺائڻ جي ڪسرت ڪر.
مان وري بہ هٿ دهرايان ٿي تہ يوگ طريقي ساهہ
کڻڻ، سيرش آسڻ ۽ جهولڻ واري ڪسرت مان پوري
وقت اندر توهانجي ننڊ ڦِٽڻ دور ٿي ويندي.

مونکي خبر نہ آهي تہ توهان هنن هدايتن مان ڪيترين جي
پوئواري ڪندين. شايد گهڻين جي نہ، جيستائين ڪ توهان اهڙو
بيزار ٿيو هجين جو ڪهڙي بہ ڳالهہ آزمائڻ لاءِ توهان تيار هجين.

# ١١ مٿي جا سور

هي باب اُنهن لاءِ لکيل آهي جن جي جيون جلد جلد مٿي جي سور پوڻ سان بگڙجي پئي هجي. اِتفاقي مٿي جو سور، جنهنجوَ علاج سولائيءَ سان ڪنهن گوري وٺڻ سان ٿي سگهي ٿو، سو ڪو وڏو سوال نہ آهي. ڪيترن ئي ماڻهن کي وقت بوقت اهڙا سور پون پيا. مونکي ياد آهي تہ مونکي پڻ يوگ ڪسرتن کان اڳ واري عرصي ۾ اهڙا سور پيا پوندا هئا. پر جڏهن لڳاتار مغز ۾ جنسي سخت مهريون پيئون لڳن، جڏهن مغز ڦوڙيندڙ سور کي کهڙيون بہ دوائون اثر نہ ڪن، تڏهن سور برابر وڏو سوال آهي. جن اهڙي قسم جو مٿي جو سور پوڳيو هوندو تن کي ئي سڌ هوندي تہ اُهو کهڙيءَ نہ سخت پيڙا جو ڪارڻ ٿي سگهي ٿو.

اهڙا مٿي جا سور ڇا مان ٿا پيدا ٿين؟ ڪن حالتن ۾ ڊاڪٽري تپاس مان ڪا خرابي ڏسڻ ۾ نہ ٿي اچي ۽ نہ بيماري دفع ٿئي ٿي. يوگ ڪيترن ئي لاءِ مددگار ٿيو آهي، جن کي اهڙن مٿي جي سورن جي پيڙا هوندي هئي، ۽ منهنجن ڪيترن وديارٿين کي ان مان پورو ڇوٽڪارو پراپت ٿيو آهي. مون تہ هن باري ۾ گهڻو ڪجهہ ڪيو ئي نہ ٿي - صرف انهن کي آسڻ سيکاريم ٿي. باقي سڀ هنن پاڻ، ۽ پيو قدرت، ٿي ڪيو.

منهنجو هڪ وديارٿي، ڊينمارڪ جو رهواسي، جو چين ۾ وڏي عهدي تي هو، تنهن کي کُهنا مٿي جا سخت سور پوندڙ هئا. ڪيس ڇهن مهنن جي يوگ ڪسرتن مان پورو ڇوٽڪارو مليو هو ۽ هو اِجهو هئن ٿو لکي:

چاليهن سالن کان مونکي سخت مٿي جا سور پوندڙ هئا ۽ ايترا سال بيماريءَ کي سمجهڻ ۽ علاج لاءِ پٽي مٿامُونا هنيم. کيترائي ڊاڪٽر ۽ ماهر پيٽيم ۽ اَنيڪ دوائون آزمايم. پر سڀ يتن وڙت ويا.

پنهنجي بدن مان زهر ۽ مٿي جي سورن جي پاڙ پٽڻ لاءِ يوگ ڪسرتن جا ڇهه هفتا، ڪو خاص وڏو عرصو ڪونه آهي، پر مان نهايت خوش آهيان جو آخر هڪ اهڙو اِنسان ڳڏيم جنهن مونکي ڇوٽڪاري جي صحيح راهه تي آندو. هن جي ٻڌايل ڪسرتن ڪرڻ ۽ کاڌي ۽ جيوت جي ٻين ڳالهين بابت سندس صلاح مڃڻ سان منهنجي صحت ۾ گهڻو سڌارو ٿيو آهي، ۽ مان پاڻ کي هر حالت ۾، سرير خواه من ۾، بهتر ۽ وڌيڪ بهتر پيو سمجهان. مٿئين عرصي ۾ مونکي مٿي جا سور بلڪل ٿورا دفعا پيا آهن، سي به تمام ماٺا، ۽ ڪا به اِنتظاري پيدا ڪانه ڪئي اٿن. مونکي خاطري آهي ته تمام جلد اِهي ٿورا سور به دفع ٿي ويندا.

هن شخص کي ڪئين ڪُهنن مٿي جي سورن مان ڇوٽڪارو نصيب ٿيو؟ ڀوريائين هن يوگ ڪسرتون ڪرڻ شروع ڪيون، سيرش آسڻ ته ڏينهن ۾ ٻه دفعا ڪندو هو. ڇهه هفتا هن کاڌي جي سخت پرهيز ڪئي ۽ گوشت، مڇي، اَڇي کنڊ، نشاستا خاص ڪري مئدو، شراب، ڪافي، چانهه ۽ سگريٽن کي ڇڏيو هيس. اِن بدران هوُ تازا ميوا ۽ سلاد، ڪچيون ۽ رڌل ڀاڄيون، اُنهنجون رسون، باداميون ۽ اَکروٽ، ماکي، ڏڌ، هٿ جي نهيل چيز ۽ ٻيون کير مان نهيل شيون کائيندو هو. هوُ ڦودني جي چاهه، اَناج جي ڪافي ۽ کير پيئندو هو. هوُ آهستي آهستي کائڻ ۽ کاڌو پوريءَ طرح چٻاڙڻ سکيو. نتيجو اِهو ٿيو جو نه رڳو مٿي جي سورن ۽ پيٽ جي ڦٽن

کان ڇٽي پيو، پر پنهنجي ترش مزاجي، شڪي سڀاءَ، ساڙ ٻچ، ۽ ڏک ڏرشٽيءَ کي تلانجلي ڏيئي ڇڏيائين. هن اصل ”نئون جنم“ تي چاهيو ۽ نه فقط يوڳ ڪسرتن جي سکيا جو ڪجهه عرصو. سچ پچ هن جي حالت ۾ ڦيو به آئين، جڏهن سندس استريءَ مترن ۽ سندس دفتر ۾ ڪم ڪندڙن مونکي ٻڌايو. هنجي زيردستن ڪيترائي دفعا منهنجا ٿورا مڃيا جو سندن زبردست صاحب کي مهربان ۽ همدرد بنائڻ ۾ مان ڪامياب ٿي هيس.

جڏهن اهڙا ڳالهه ڦهلجڻ لڳي ته سيرش آسڻ ۽ ٻين يوڳ آسڻن دوارا مٿي جي سور مان ڇوٽڪارو ملي ٿو، تڏهن ڪيترائي منهنجن ڪلاسن ۾ اچي شامل ٿيا. انهن کي يا سندن ڊاڪٽرن مون ڏانهن ٿي موڪليو يا پاڻمرادو مون ڏانهن ڇڪجي ٿي آيا. مٿي جي سور لاهڻ لاءِ ڪون پنهنجي سر اڪيلو به ڪوشش ڪري سگهي ٿو. رڳو يڪدم سيرش آسڻ ڪرڻ شروع نه ڪر. اول ٻيا ڪي آسڻ هفتو کن ڪر، ۽ پوءِ هيٺ ڏنل سڀ هدايتون چڱيءَ طرح ڌيان ۾ رکي سيرش آسڻ ڪرڻ شروع ڪر.

## ١٢ سنڌن جو سور، دم، زڪام، نزلي جو سور

**سنڌن جو سور**– اڄ ڪالهه لکها ماڻهن کي سنڌن جي سور ۽ وائي سور جي تڪليف رهي ٿي. اهي تڪليفون اڪثر بدن ۾ زهر گڏ ٿيڻ ڪري جاڳن ٿيون؛ ۽ زهر بدن ۾ تڏهن گڏ ٿيندو آهي جڏهن پوري آڪسيجن نه ٿي ملي، ڪسرت نه ٿي ونجي ۽ کتائي پيدا ڪندڙ کاڌا کائون ٿا. ڊاڪٽر ايم-او- گارنر پنهنجي ڪتاب 'The Cycles of Health' ۾ ٻڌائي ٿو ته ڊاڪٽر جان لوگهران جو رايو هو ته ڪُهنن سنڌن جي سورن جو ڪارڻ هميشه رت ۾ زهر گڏ ٿيڻ آهي، جو شايد ڪيترن ئي سالن کان پيو گڏ ٿيندو هجي. ڏندن، يا ساه نس (هڏي يا ماس لڳڻ ۾ پور) يا وڏي آنڊي ۾ جڏهن زهر گڏ ٿئي ٿو تڏهن سنڌن جو سور جاڳي ٿو، پر گهڻين ئي حالتن ۾ لڪڙ ڪري ڏند ڪڍائڻ يا ڪلين يا ساه نس جي آپريشن ڪرائڻ بدران، جي کاڌن کائڻ ۾ وڏو ڦيرو آڻجي ته ان مان گهربل فائدو ملي ٿو سگهي.

مناسب کاڌو ۽ يوگ آسڻ سنڌن جي سور وارن لاءِ نهايت فائديمند ثابت ٿيا آهن. آسڻن جو مقصد آخر اِهوئي آهي ته بدن صاف رهي ۽ بيماري ڇنائڻ ۾ قدرت جي شڪتيءَ جي ڪارروائي وڌندي رهي.

جن کي سنڌن جي سور جي تڪليف رهي ٿي تن لاءِ ڪسرت هڪ اهم ڳالهه آهي. جنهن سنڌ ۾ تڪليف هجي تنهن کي هر نموني ۾ ڦيرائڻ گهيرائڻ گهرجي جئن ان کي طاقت

ملي. جڏهن ڪي وديارٿي منهنجي ڪلاس ۾ داخل ٿيا تڏهن هو اهي سؤر وارا سنڌ اَصل چوري ڀوري به ڪين سگهندا هئا، ۽ فقط ڪي سولا آسڻ ڪري ٿي سگهيا. ڪي ته اها ڀرين آسڻ ڪرڻ شروع ڪندا هئا ته سور ۾ وڏي دانهون ڪندا هئا. ان هوندي به هو ڪلاس ۾ اَچڻ لڳا ۽ گهر ۾ پندرهن منٽ کن هر روز آسڻ ڪندا رهيا. نتيجو اهو ٿيو جو هنن جي سنڌن جي تڪليف ڇهن ڪان ٻارهن مهنن اندر گهڻو ڪري صفا ڇڏي ويئي. ائين اَڪثر ٿيندو آهي ته جن کي سنڌن جي سور يا وائي سور جي ٻي ڪا تڪليف هوندي آهي تن کي آسڻ شروع ڪرڻ کان ٽـورن هفتن بعد وري اوچتو وڌيڪ تڪليف معلوم ٿيندي آهي. پر ان ڪري نه هراس ۾ اچڻ گهرجي ۽ نه ٻي همت ٿيڻ گهرجي. اهي آسڻ ڀلا ٿيندا اچن، ڀوءِ ڪٿي سور وڌيل هجي، ڇاڪاڻ ته اها ڪا خراب نشاني ڪانه آهي.

هڪ وديارٿيءَ، مثلاً مونکي دانهن ڏني ته سندس سوٽ گوڏو ٻن مهنن جي روزاني آسڻ ڪرڻ بعد نيڪ ٿيڻ بدران ٻاڻ ڪيس وڌيڪ تڪليف ڏيئي رهيو هو. مون ڪيس ان وڌيل سور هوندي به آسڻ ڪرڻ لاءِ همٿايو. اَڄڪلهه اُنن مهنن کان ڀوءِ سندس سور بنهه ڇڏي ويو، ۽ سندس گوڏو اهڙو نرم ٿي ويو جو هو باغ اندر ٽڪريءَ تان ڊ ڪڻ ڊوڙڻ ۾ ڏاڍو خوش ٿيندو هو ۽ پنهنجي نئين گهر جي مرامت ڪرائڻ ۾ ڪمين کي واهر ڪرائڻ لڳو. هن کي فائدو اَچا گهڻو جلد ٿئي ها، جيڪڏهن هو ماس کائڻ ڇڏي ڏني ها ۽ لوڻ بنا کاڌو کائي ها - ۽ اهو مان سنڌن جي سور وارن لاءِ بلڪل ضروري ٿو سمجهان. تنهن کان سواءِ انهن کي مڇي، بيضا، مٽر، اَڇو ڦوڪ جهڙو اَنو، اَڇي کنڊ، ڪافي، چانهه، ڪوڪو ۽ چاڪليٽ کائڻ بند ڪرڻ گهرجن. ڪيترا ماڻهو پچندا آهن

۽ ”تڏهن ڇا کائجي؟“ ڪين تازو ميوو، سنگتري، پاڇيون، ساوا پن، باداميون ۽ اکروٽ، تهن پيل آٽي جي ماني، سويا بين، کير مان نهيل شيون، سڪل ميوو ۽ ماکي- اِهي ڪاڌا کائڻ گهرجن. ميون ۽ پاڇين جون رسون، قودني جي چاهه، اناج يا انجير جي ڪافي ۽ ملائيءَ سوڏو کير پيئڻ گهرجي. سنڌ ن جي سور وارن لاءِ سنئي ۾ سنو پيچ آهي ليمي جي رس گڏيل چڪايل پاڻي (Distilled Water)، ۽ جيترا گهڻا دفعا اهو پيئجي اوترو بهتر. (چڪايل پاڻيءَ جي گلاس ۾ اَڌ ڪان وٺي ٽن ليمن جي رس گڏڻ گهرجي.)

جيڪڏهن تڪليف سخت هجي ته اِهو بهتر ٿيندو جي تورا ڏينهن صرف پاڻيءَ ۽ ليمن تي رهجي. ان ڪان پوءِ ميون ۽ پاڇين جون رسون ۽ سنگتر ونڻ گهرجن ۽ ان بعد ٻيا ڪاڌا کائڻ گهرجن، جي مٿي ڏيکاريل آهن.

جيڪي ورت رکڻ يا ڪري ڪرڻ نه چاهين، سي جي ست ڏينهن ليمي جي رس وٺندا اچن ته انهن کي به اهڙو وٺي فائدو پوندو. پهرئين ڏينهن نيرڻ ڪان اڳ، هڪ ليمي جي رس وٺڻ گهرجي؛ ٻئي ڏينهن نيرڻ ڪان اڳ توڙي منجهند جي ويلي ڪان اڳ وٺڻ گهرجي؛ ٽئين ڏينهن وري نيرڻ، منجهند ۽ رات جي ويلي ڪان اڳ. تون هي انداز وڌائيندو رهه جيستين ٽيهن ليمن تي پهچين، يعني ڏهن ليمن جي رس نيرڻ ڪان اڳ، ڏهن جي منجهند جي ويلي ڪان اڳ ۽ ڏهن جي رات جي ويلي ڪان اڳ. ان بعد تون وري هڪ هڪ ليمو هر روز ويلي تي گهٽائيندو وڃ.

سرير ۾ جو سنڌن ۽ بين هنڌ ڪئلشم جو راڪو ڪنو ٿئي ٿو تنهن کي نرم ڪرڻ لاءِ ليمي جي رس نهايت ڪمائتي چيز آهي. رڳو هينئن ڪرڻ گهرجي ته ليمي جي رس پيئڻ ڪان پوءِ ڏندن جي بچاءَ لاءِ اُهي چڱيءَ طرح ڌوئي صاف ڪري

چڙهن، يا ته پوپي سان رس پيئڻ گهرجي.

جيڪي سنڌن جي سور سبب اٿڻ وهڻ ۾ هلاک آهن ۽ کسرت ونئي نٿا سگهن، تن لاءِ ليمي جي رس وارو طريقو ۽ ان سان گڏ ليمن جي پنن واري چاهه سٺا نتيجا ڏيکاريندي. ليمي جي پنن واري چاهه هن ريت ٺاهبي آهي:

ليمي جا چار پن ۽ نارنگيءَ جا چار پن، ٽن پيالن جيتري پاڻيءَ ۾ ڪاڙهڻ گهرجن جيسين پاڻي باقي وڃي هڪ پيالي جيترو بچي. ان ۾ اڌ ٽهڪايل ماکي ۽ اڌ ليمي جي رس گڏڻ گهرجن (ڀرين رس ڪڍي، اها اڌ ليمي سوڌو پيالي ۾ وجهڻ گهرجي). اها رات جو سمهڻ وقت پي ڇڏڻ گهرجي.

اهو پيچ هونءَ به ڪڻڪاري آهي، پوءِ سنڌن جو سور هجي يا نه هجي. اُن ڪري انهيءَ تڪليف ٿيڻ جو انديشو به نه رهندو. مان پڻ اڪثر اِها چاهه وٺندي آهيان.

دمڪشي ۽ هي- بخار- ڀريون دمڪشيءَ جو بيمار جنهن کي مون يوگ ڪسرتون سيکاريون، سو هو هڪ خاص ٻارن جو چيني ڊاڪٽر، سڏبي ٽنگ. هو پنهنجي سؤٽ سان گڏ ڪلاس ۾ آيو پر اِها ڳالهه ڪانه ڪيائين ته کيس ڪا دمڪشيءَ جي بيماري آهي. هن رڳو ائين چيو ته مان هي يوگ آسڻ ۽ ساهه کڻڻ جا طريقا سکي پنهنجن ننڍڙن بيمارن کي وڃي سيکاريندس. هو پاڻ سان هميشه ٿرماميٽر، سٽيٿسڪوپ ۽ ٻيا اوزار کڻي ايندو هو ۽ پنهنجي سؤٽ يا ٻئي ڪنهن وديارٿيءَ کي سيرش آسڻ ۽ ٻين آسڻن کان اڳ خواهه پوءِ تپاسيندو هو.

ڪي مهينا رکي هن مونکي ٻڌايو ته کيس دمڪشيءَ جي تڪليف ڇڏي ويئي هئي ۽ عجب ۾ پئي ڪاڏائين ته هنن آسڻن جو ان سان ڪو واسطو ٿي سگهيو ٿي ڇا. اُن کان پوءِ ٿي مونکي معلوم ٿيو ته کيس دمڪشي هئي. مون کيس ٻڌايو ته ڪهڙا يوگ آسڻ ان لاءِ ڪڻڪاري ٿي سگهن ٿا. هو پوءِ سٺن

ورهين جو هڪ ٻار وٺي آيو جنهن کي ڏهن ورهين جي عمر کان ئي دمڪشيءَ جي پيڙا ٿيندي هئي. هڪ ڏينهن هن مونکي هڪ وڏو گلدستو پنهنجي هڪ بيمار همت اٿيءَ ننڍڙي ڇوڪري جي ڇاڪ ٿيڻ لاءِ شڪرگذاريءَ طور ڏياري موڪليو.

نيويارڪ ۾ ڪاڙو، مون وٽ هڪ ننڍو ٻار ڇهن ورهين جو آندو ويو. هن کي هفتي ۾ هڪ دفعو دمڪشيءَ جي تڪليف ٿيندي هئي جا ٻه يا ٽي ڏينهن پيئي هلندي هئي. اٽڪل اٺن سبقن ۽ گهر ۾ آسڻ ڪرڻ کان پوءِ، هن جي حالت ۾ وڏو ڦيرو اچي ويو ۽ ڪيس پوءِ ڪلاس ۾ اچڻ جو ضرور ئي نه ٿيو.

هڪ اِستريءَ کي سالن کان دمڪشيءَ جي تڪليف هلندي پئي آئي. هن مونکي ٻڌايو ته هوءَ ٻارڻ سان هميشه انجيڪشن جي سئي ۽ دوا کڻندي هئي ۽ جڏهن نه کيس دمڪشي جا ارڪاڻ معلوم ٿيندا هئا، تڏهن ٻارڻ کي سئي هڻندي هئي. هن يوگ آسڻ ڪرڻ شروع ڪيا ۽ ٻڌايائين ته ”مونکي ته هاڻ سڌ به نه آهي ته اها سئي ڪٿي رکي آهي!“

’نيويارڪ ٽائيمس‘ جي ١ جنوري ١٩٥٣ واري پرچي ۾ هيٺيون وٺندڙ ليک فاسٽر هيلي جو ظاهر ٿيو جو ڪجهه ٻارڻ وٽ رکيو اٿم:

## يوگ آسڻ دوارا دمڪشيءَ جو علاج
## آرجينٽائين جي ڊاڪٽر جي انقلابي علاج جو آزمودو

بونس آئرس، ڊسمبر ٢٧.

هندستان جا يوگي جي پنهنجي آتمڪ اُنتيءَ لاءِ مٿي تي بيهن ٿا تن کي، بونس آئرس جي چاليءَ جي بيمارين جي سرجن، ڊاڪٽر ارنيسٽو ايسڪيوڊرو جي رائي موجب، هڪ وڏو فائدو ٿئي ٿو.

هو سمجهي ٿو ته انهن کي دم جي تڪليف ڪڏهن به ٿيڻ نه گهرجي.

جڏهن سندس ننڍي پٽ کي چار سال اڳ، دمڪشيءَ جي تڪليف اچي ٿي، تڏهن ڊاڪٽر ايسڪيوڊرو اُن بيماريءَ جو ڳوڙهو ابياس ڪرڻ لڳو. هن ڪيترائي چالو علاج آزمايا. ٽڪرين تي رهائڻ، هوائي جهاز ۾ مسافري ڪرائڻ ۽ ٻيا ڪيترائي طريقا اختيار ڪيائين پر اُن مان سندس پٽ کي خير ڪو فائدو ٿيو.

ڊاڪٽر کي جاڻ هئي ته سيني بيمارن جا هن جيڪي آپريشن ڪيا هئا تن مان ڪيس ڏسڻ ۾ آيو ته سندن ڦڦڙن جي مٿين پاڱي ۾ رت جي ڪمي هئي. هو دليل ڊوڙائڻ لڳو ته اهو ئي شايد دمڪشيءَ جو ڪارڻ ٿي سگهي ٿو. هن ڏٺو ته هوا گهڻجڻ ڪري نه پر زياده هوا ملڻ سان بيمار تنگ پئي ٿيو، جنهن ڪري هو پوريءَ ريت ساهه کڻي نٿي سگهيو.

هن پنهنجي پٽ جا دستوري علاج چالو رکيا، پر ساڳئي وقت هن نئين اُصول جي به آزمايش ڪرڻ شروع ڪئي. سولائيءَ سان ساهه کڻڻ لاءِ پٽ کي وهائڻ جي ٽيڪ ڏيئي مٿيرو وهارڻ بدران، هن ٻار کيو جو ڪيس پيٽ ڀر سمهاريندو هو. پٽ جون ٽنگون هوا ۾ مٿي جهلي ڪيس هٿن ٿي پند ڪرائيندو هو.

ڊاڪٽر ايسڪيوڊرو پٽ کي مٿي ٿي بيهاري، ايڪس ريز واري شيشي مان ڏسندو هو ته جڏهن رت ڦڦڙن جي مٿين پاڱي ۾ وهڻ شروع ٿي ڪيو تڏهن ان ۾ کهڙو ڦيرو ٿي آيو. هن پٽ کي چيو ته صبوح جو ڪيترائي منٽ هنڌ تان هيٺ لڙڪي سمهه، اُڌ

هنڌ ۾، نه اَڌ هيٺ، ۽ مٿو ٻانهن تي جهلي زمين تي رک. هن ٻار جي ساهه کڻڻ جي عادت بدلائي ڇڏي. ڇڪ سان ساهه کڻڻ بدران هو هلڪا ساهه کڻڻ لڳو. هاڻ ڊاڪٽر جو پٽ دمڪشي مان صفا آجو آهي ۽ ان کي ٽن سالن کان به مٿي تي ويا آهن.

اهڙي انقلابي علاج جي آزمايش بعد، ڊاڪٽر ايسڪيوبرو وٽ دمڪشيءَ جا بيمار، ٤٠٠ کان مٿي آيا آهن. انهن مان ڪي ته نهايت سخت حالت ۾ هئا جن کي ٻين ڊاڪٽرن لاعلاج سمجهي ڇڏي ڏنو هو. هن کي البت سيني ڪيسن ۾ مڪمل فائدو نه پيو آهي. جتي ماس لڳتو صفا ناس تي ويا هئا، اُتي برابر سندس علاج مددگار نه ٿيو آهي. پر جن بيمارن سندس صلاح جي سچائيءَ سان پيروي تي ڪئي تن کي چڱي سهائتا ٿي ملي. ٻارن کي ته اڪثري يڪدم فائدو ٿي ٿيو.

ڊاڪٽر ايسڪيوبرو جي علاج جي خوبي هيءَ آهي جو ٻار اِهي سڀ ڳالهيون خوشيءَ سان ڪن ٿا. اهي چاهه مان مٿي تي بهن ٿا، پيٽ ڀر سمهن ٿا، هٿن تي چڪر ۾ ڦرن ٿا ۽ زور سان ساهه کڻڻ بدران، ننڍا ننڍا ساهه کڻن ٿا.

يوگين جي ويچار موجب رڳو سيرش آسڻ دمڪشيءَ جي بيمارن لاءِ ڪٽڪاري نه آهي. ٻيا به ڪيترا آسڻ ڪمائتا آهن: ارڌا-متسيندر آسڻ، متسيه آسڻ، سرو-انگ آسڻ، سپت وجر آسڻ، اهي پڻ لاڀدائڪ آهن. سپت وجر آسڻ کان سواءِ ٻيا سڀ ڪرڻ اُهنجا نه آهن. انهن آسڻن جو پهريون ۽ پيو ڏاڪو اڇي ويو، ته آخرين ڏاڪو به اچي ويندو.

يوگ آسڻن ۽ اونهن ساهن کڻڻ جو مقصد اِهوئي آهي نه

قدرتي علاج جي ڪارروائي تيز ٿئي ۽ سرير مان زهر نڪري وڃن. ڇا جي ڪري دمڪشيءَ جي تڪليف ٿي آهي سو ڄاڻڻ ڪا مڪيه ڳالهه نه آهي. اِها وڌ- جيوڙن، ڪن خاص ڪاڌن، مٽيءَ ۾ زهر، هاضمي جي خرابيءَ يا مانسڪ ڳالهين سبب ٿي سگهي ٿي.

ڊاڪٽر گارٿن 'The Cycles of Health' ۾ وڌيڪ ڄاڻايو آهي ته مرحوم ڊاڪٽر برڪولز انهيءَ رائي جو هو ته "دمڪشي ۽ هي- بخار جي وچ ۾ ڪو مکيه فرق ڪونه آهي. ٻنهي جو ڪارڻ رت ۾ زهر گڏ ٿيڻ آهي، جنهن ڪري ڦڦڙن جي پردن ۾ مونجهه پيدا ٿئي ٿي. جڏهن تڪليف ٿي ٿئي تڏهن قدرت صرف گڏ ٿيل گند ٻاهر ٿي ڪڍي ۽ اهڙيءَ طرح سڄيل پردو گهڻو بلغم ٻاهر ٿو ڪڍي. اڄ ڪالهه گهڻو زور انهيءَ تي ڏنو وڃي ٿو ته رڳو بيماري ڦهلائيندڙ چيز ڪي ٽارجي، باقي سرير ۾ سڌاري آڻڻ جو خير ڪو اُپاءُ ورتو ٿو وڃي، انهيءَ ڪري آبهوا جي بدل سدل ڪئي ٿي وڃي، ڪن ڪاڌن کان پرهيز ڪجي ٿي ۽ ڪن خاص جانورن کي پرِ ۾ وهارڻ کان ڪنارو ڪجي ٿو.

يوڳ آسڻن جو ڳڻائتو اَثر دمڪشي ۽ هي- بخار جي بيمارن ۾ تمام جلد ڦروڙي سگهجي ٿو. پر اهو بلڪل ضروري آهي ته اهي آسڻ ڪئي سال کن لاڳيتو هلائيندا اَچجن. تڪليف صفا لهي وڃي ان کان پوءِ به اُهي آسڻ چالو رکندا اَچجن. رت صاف ڪندڙ ڪاڌو ۽ ننڍو ورت (ٽن کان ڏهن ڏينهن تائين) بيماريءَ کي هٽائڻ لاءِ تمام ڪمائتا آهن.

**زڪام**- ماڻهن کي زڪام جلد جلد ڇو ٿو ٿئي؟ ڪن کي سال ۾ پنج ڇهه ڀيرا ليس جي تڪليف ٿئي ٿي، بلڪ وڌيڪ به. ان جو مول ڪارڻ اِهو آهي جو سرير ۾ بيماريءَ سان مقابلي ڪرڻ جي شڪتي گهٽيل ٿي رهي. جيوڙن جي فوج

جيڪا سري تي ڪاهه ٿي ڪري تنهن سان لڙڻ ۾ سري اسمرٿ ٿيو پوي. گهڻن زهري مادن گڏ ٿيڻ ڪري، سري ۾ سگهه ستيا گهٽبي ٿي رهي، جنهن ڪري اهو وچڙندڙ جيوڙن اڳيان ست جهلي نٿو سگهي. اسان جي رت جي ڌارا زهر کان ڇٽل رهي، ته جيڪر اسان کي جلد جلد زڪام جي تڪليف نٿي ٿئي ڪانه. زڪام صرف ڇتاءَ جي گهٽتي آهي ته اسان جي سري کي صفائيءَ جي سخت ضرورت آهي. جڏهن قدرت سري ۾ گڏ ٿيل زهر سان پڄي نٿي سگهي، تڏهن انهن زهرن کي بلغم رستي ڪڍڻ جي ڪوشش ٿي ڪري. اسان جي بيپرواهيءَ ڪري ۽ سري سان جا اسين اجوڳ ورتڻ ٿا ڪريون تنهن ڪري ئي زڪام ٿئي ٿو.

انهيءَ ڪري بيماريءَ جي ڪارڻ کي دفع ڪرڻ لاءِ ضرور ڪوشش وٺڻ گهرجي ۽ نه رڳو بيماريءَ جي اثرن سان پيٺي لڙائي جوڙجي. ڪم نصيبا، اسين هميشه اهم ڳالهين کان پاسو ڪري ٿا ڇڏيون. گهڻين حالتن ۾، زڪام جي بنيادي ڪارڻ ساڳيوئي ٿو ٿئي جو ٻئي ڪنهن وچڙندڙ بيماريءَ ۾ ٿو ٿئي: رت ۾ اڻپوري آڪسيجن، ڪسرت ڪرڻ ۾ ڪوتاهي، بگڙيل کاڌو، ۽ کاڌي، شراب ۽ سگريٽن جو زياده واهپو.

ٿوري ئي آرام ۽ وقت ڏيڻ سان، اڪثر ڪري هرڪو سري ۾ بيماري ٽارڻ جي شڪتي وڌائي سگهي ٿو ۽ سري کي مرض جي جيوڙن جي اثر کان اڪثر آجو رکي سگهي ٿو.

اهو يوڳ ڪسرتن ۽ اونهن ساهن ۽ پوري ميل جوڙ وارن کاڌن (well-balanced diet) دوارا پراپت ڪري سگهجي ٿو. جيتوڻيڪ مان شخصيءَ ريت صحيح کاڌن لئي گهڻو زور ڏيندي آهيان، ته به مان اهو قبول ڪنديس ته اهي جن کي جيڪي وڻيو ٿي سو کاڌائون ٿي، تن کي به فقط آسڻن مان چڱو فائدو ٿي پيو. سنڌن حالت ۾ زڪام، انفلوئنزا، ساهه نس (نڪ جي نفيس

پردي جي ڪونڙين جي سوڄ)، مليريا وغيره جي تڪليف جا اُڀي ڪين وقت بوقت پيئي ٿيندي هئي سا گهٽجي وين، ۽ نيٺ صفا ڇڏي وين.

مونکي چوڏهن، پندرهن سالن کان زڪام جي تڪليف ڪانه ٿي آهي، جڏهن کان مون يوگ آسڻن جي سکيا پرائي آهي. گهڻا ماڻهو رڳو پيا چاهين ته سندن زڪام يڪدم لهي وڃي، پر ان جو بنيادي ڪارڻ لاهڻ لاءِ هو ڪجهه به ڪرڻ لاءِ تيار نه آهن. سندن فائدي لاءِ مان هت ڪي ٿوريون هدايتون ڏيان ٿي جي مونکي پنهنجي يوگ اُڏياپڪ، جڏهن مون پهرين ڪانئس سکيا وٺڻ شروع ڪئي، تڏهن ڏنيون هيون. هن جي صلاح هميشه قلدائڪ ٿيندي هئي. هن صلاح ڏني ته نڪ مان ڪڏهن به نه هيٺ سڻڪ، پر مٿي زور سان سڻڪي، وات رستي بلغم ڪڍي ڇڏ ۽ ائين چار پنج دفعا ڪر، ۽ جڏهن به نڪ سڻڪڻ جي ضرورت پوي، تڏهن ائين ئي ڪرڻ گهرجي. رات جو ڦودني جي گرم چاه ماڪي ۽ ليمي سان گڏي، ڪاڙهو ٺاهي پيءُ، ۽ سرڪي جي پٽي لڳاءِ، جيئن پگهر جام نڪري. اها پٽي هيئن لڳائڻ گهرجي: هڪ حصو سرڪو ۽ ٽي حصا پاڻي، تنهن ۾ ٽوال پوڙي، پوءِ نچوڙي، پيرن ۽ ٽنگن کي گوڏن تائين ويڙهي ڇڏ. مٿان سڪو ٽوال ويڙهي، بلئنڪيٽن سان پاڻ کي صفا ڍڪي، خاص ڪري پيرن کي، دٻ ڪري سمهه. پاسي کان سڪو ٽوال ۽ پيا صاف ڪپڙا رکي ڇڏ. پگهر نڪري ته اها پٽي لاهي، پگهر چڱيءَ طرح سڪائي، ڪپڙا بدلاءِ. جن کي مون هي ڏس ڏنو آهي تن کي زڪام گهڻو وقت نٿو هلي ۽ نڪي زور ٿو وٺي. هڪ ڏينهن يا وڌ يڪ عرصي لاءِ ورت، مڪمل يا اڌوري رکڻ مان به چڱو فائدو ٿو پوي. پر اهو نه وسارج ته مکيه ڳالهه اها آهي ته نڪ مان هيٺ نه سڻڪ!

نڙيءَ جو سور- ڪنهن متر هڪ دفعي مونکي چرچي ۾ چيو ته "جي تنهنجو پوڳ منهنجو نڙيءَ جو سور لاهيندو، ته مان عمر ڀر تنهنجو ٻڌو ٻانهو ٿي رهندس." مان خوش آهيان جو هن ساڀيا ۾ اهو انجام ڪونه ڪيو، نه ته مان هوند 'ٻانهن جو ڏٺي' ٻڌجي مونڇهاري ۾ اڇي پوان ها!

حقيقت اها آهي ته هڪ ڪسرت آهي جا جڏهن گهڻا دفعا ڪجي ٿي تڏهن اها يڪدم ڪلين جي سوچ لي روڪ وجهي ٿي ۽ ان کي وڌڻ نٿي ڏئي. نڙيءَ تي روغن لڳائڻ يا لوڻ پاڻيءَ يا ٻيءَ ڪنهن روڳ، روڪيندڙ دوا سان غرڙيون ڪرڻ به ساڳيو فائدو ڏين ٿا. پر اهي هن تڪليف کي وري ٿيڻ کان نٿيون روڪين. هوڏانهن سنهه-آسڻ جي استعمال مان نڙيءَ جي ناڙين، مشڪن ۽ ڪلين کي طاقت ملي ٿي، ۽ بيماري ڦهلجڻ لي روڪ پوي ٿي.

مان هن غيرواجبي آسڻ جي باري ۾ پنهنجو آزمودو ٿي ٻڌايان. ڪجهه سال ٿيا جو مونکي نڙيءَ ۾ نهايت پريشان ڪندڙ ڦرڙي نڪتي. ان بعد ٿوري گهڻي سبب ڪري مونکي نڙيءَ جو سور پوڻ لڳو. ٿوري ٿڌي هوا لڳي، پير آلا ٿيا، يا ڪنهن گرم ڏينهن آئيس ڪريم کاڌم، ته نڪ ڪلين جي سوچ ٿي پوندي هئي. ڪيترا سال پوءِ مان جڏهن ميسور جي يوگ شالا ۾ هيس ته آئي مون شاگردن کي سنهه-آسڻ ڪندو ڏٺو. اهي جڻ ننڍڙا راڪاس ٿي لڳا، سندن زبان ٻاهر نڪتل هوندي هئي ۽ اکيون قائل هونديون هيون. منهنجي اڌ پاڪ مونکي هي آسڻ نه سيکاريو، ۽ مون به ڪو خيال ڪونه ڏنو. هڪ رات نڙيءَ ۾ سخت سور اچي پيم ۽ مان جاڳي پيس. اهڙو سور اڳي ڪڏهن ڪونه پيو هوم. لوڻ-پاڻيءَ سان غرڙيون ڪيم، ته به سور نه لٿم. ان وقت ٻي ڪا به روڳ، روڪيندڙ دوا هٿيڪي ڪانه هيم ۽ نه وري گهر جي ڀاتين کي جاڳائڻ ٿي ٿي چاهيم.

مون خفي تي سيرش آسڻ ڪيو ۽ ساهن کڻڻ جون ڪي ڪسرتون ڪيم. ٻر نڙيءَ جو سور نه لٿم. اوچتو مونکي سنهه-آسڻ جي اچي يادگيري پيئي. مون لڳاتار ست اُٺ دفعا هي آسڻ ڪيو ۽ مونکي عجب لڳو جو هي سور گهٽجڻ لڳو. ٿورن منٽن ۾ مونکي نند ڪجهي ويئي ۽ تکو سور به لهي ويو. اُن بعد مان هي آسڻ فرض طور مهنو لاڳيتو هرروز ڪندي رهيس. اُن وقت کان وٺي مونکي ڪڏهن به نڙيءَ جي تڪليف ڪانه ٿي آهي.

جنهن کي به مون هي سنهه-آسڻ سيکاريو آهي تنهن کي اوس اُن مان فائدو پيو آهي. مان اَلبت هي آسڻ سيکارڻ ۾ ڪجهه ڏکيائي معلوم ڪندي آهيان جو هي آسڻ اهڙو نه کل جهڙو آهي جو جيڪو ڪري سو کلي ڏئي. مونکي خبر نه آهي نه جڏهن نڙيءَ جي سوج سخت وڌيل ٿي رهي تڏهن هي آسڻ ڪيتري قدر مددگار ٿو ٿئي. نڙيءَ جي سور جي شروعات ۾ ته هي آسڻ هميشه گهڻي شفايابي ڏئي ٿو.

مونکي يادگيري آهي ته هڪ لڳا ايليزبيٿ آرڊن واري ڪلاس ۾ هڪ اِستريءَ مونکي چيو ته مان ڪلاس ۾ اچي ڪانه سگهنديس جو مونکي نڙيءَ جو سور ٿي پيو آهي. مون کيس سنهه-آسڻ ڪرڻ لاءِ همٿايو. ٻيون اِستريون هنکي هي آسڻ ڪندو ڏسي منهن ٻاسيرو ڪري کلڻ لڳيون. هن اِستريءَ اوچتو وڏو واڪو ڪري چيو: "اَديون، سور لهي ويو!" ٻين اِسترين کي خواه مونکي ٻڻ اِها ڳالهه اَول اعتبار ۾ ئي نه پئي آئي.

اها خبر نندي ٻُونڙي ۾ پکڙجي ويئي، ۽ جڏهن مان ٿورا ڏينهن رکي بزار ۾ ڪجهه خريداري ڪرڻ ويس ته دوڪان واريءَ ڇوڪريءَ مونکان پڇيو ته اهو سچ آهي ته مونکي ويچارا ڏيڻ سان هڪ اِستريءَ جو نڙيءَ جو سور لهي ويو هو! اَلبت اها ڳالهه اِنين سا ڪانه هئي، ٻر ان ۾ وڌاءُ به گهڻو ڪونه هو!

موٽڪان وقت بوقت اِهو سوال پڇيو ويندو آهي ته اِستري - پرش سنبنڌ نسبت يوگ مان ڪهڙي سکيا ٿي ملي؟ ڪيترن ماڻهن جي دلين ٿي اِهو غلط اَثر ويٺل آهي ته يوگ اهڙي سنبنڌ جي منع ٿو ڪري، ان جي پوئلڳن کي سنياس اختيار ڪرڻو ٿو پوي، ۽ تنهن ڪري يوگ ان سنبنڌ بابت ڪا به سکيا نٿو ڏئي. پر اِئين هرگز نه آهي. يوگ جي سائنس ته پاڻ هن سوال تي چڱي سکيا ٿي ڏئي؛ اها نه رڳو اُنهي آتمڪ، مانسڪ ۽ جزبيوار درشتين ٿي، پر جسماني حالت تي به چڱي روشني ٿي وجهي.

يوگين اِهو کوجنا ڪري ڏنو آهي ته جنس شڪتيءَ - سنجوڳ شڪتيءَ جو سرير اَندر بجليءَ جي نهايت پربل ڌارا سان گهاٽو سنبنڌ آهي، جنهن کي اُهي ڪنډلني ڪري چون ٿا. هيءَ مُول شڪتي جا اِنسان ۾ ستل رهي ٿي سا يوگ جي ڪن ساڌنن دواران جاڳائي سگهجي ٿي. جڏهن ڪنډلني جاڳرت ٿئي ٿي، تڏهن شڪتي ايتري ته وڌي ٿي، جو جيستائين منش يوگ ساڌنائن جو اِستعمال نٿو ڪري، يا جي سندس آتمڪ اُنتي نه آهي، ته ان مان گهڻي وڪار ٿيڻ جو اِمڪان رهي ٿو. يوگين کي ساڌن رتيا آهن جن دواران جنس - شڪتيءَ کي آتمڪ اُنتيءَ جي دائري ۾ لڳائي سگهجي ٿو. اُنهيءَ ڪري ئي يوگي هميشه پنهنجي جنس - شڪتيءَ کي سانڍڻ ۽ وڌائڻ چاهيندا آهن. جيڪڏهن جنس - شڪتيءَ کي آتمڪ دائري ۾ نه ٿو لڳايو وڃي، يا صحت - بخش ڪارروائين ۾ خرچ نه ٿو ڪيو وڃي، ته انهيءَ لِي روڪ وجهڻ سان اَڪثر دل

۽ دماغ تي اُلٽو اثر ٿو پوي.

اِها عالم آشڪار حقيقت آهي ته جنس- جذ باٺ کي دبائڻ سان اَڪثر اِنسان جي سياء ۾ ڪي غير معمولي ڳالهيون جاڳن ٿيون، جهڙوڪ حد کان وڌيڪ مارڪٽ ڪرڻ. ڪيترا مارڪٽ ڪرڻ سان پنهنجي نفساني ڇڪ ترپت ڪن ٿا.

يوگ پنهنجن پوئلڳن تي برهمچريه پالڻ لاءِ ڪي به بندش نه ٿو وجهي. اهو ان مان ئي ثابت آهي جو يوگ گرهستين لاءِ ڪي نيم مقرر ڪيا آهن. مکيه ۾ مکيه ڳالهه جا رٿي ويئي آهي سا آهي حد کان وڌيڪ صفائي، اَندرين ڪواٺ ٻاهرين، رکڻ. مثلاً قبضيت پڻ اُپوتر ڳالهه ليکي ويئي آهي. يوگي انهيءَ تي پڻ زور ڏين ٿا ته آهڙين ڳالهين ۾ من شڌ رکڻ گهرجي. نِنڊ پڻ ۾ ئي جنس- ودِيا ڏيڻ گهرجي. ڇوڪرن کي اهو سيکارڻ گهرجي ته جنس- شڪتي ايشور وٽان ڏاڻ بخشيل آهي. سکيا جي عرصي ۾ مقرر ڪيل نيمن تي سخت پائبند رهڻو آهي ۽ گروءَ جي هدايتن جي پوري پيروي ڪرڻي آهي. ان عرصي ۾ برهمچريه جي پوري پالنا ڪرڻ گهرجي. پنهنجي سکيا پوري ڪرڻ بعد شادي ڪجي ۽ ”گرهست- يوگي“ ٿي رهجي.

اَول مونکي هن وشيه تي لکڻ جو ڪو به خيال ڪونه هو، پر ڪن منهنجن مترن ۽ وديارٿين صلاح ڏني ته مان هن وشيه تي به لکان، جو چياٽون ته اَج جي زماني ۾ ماڻهن جو وڏو انداز جنس- مسئلن ۾ جڪڙيل ٿو رهي، پوءِ هو ٻاسين ڪي نه ٻاسين، ۽ يوگ انهن لاءِ نهايت مددگار ٿي ٿو سگهي.

ٿو اهو ڏنو هوندو ته تون جيڪڏهن سخت بدني ڪسرت ڪندو ٿو رهين ۽ تامسي کاڌن پيئن کان پري ٿو رهين ته تو ۾ نفساني ڇڪ گهٽجي گهٽيل ٿي رهي.

يوگين ڪيترائي طريقا رٿيا آهن جن دواران جنس- شڪتي

ٻنا ڏ ٻائڻ جي سنڌر روپ ۾ ڦيرائي سگهجي ٿي. پر اُنهن پيچدار طريقن جو هِت ذڪر نه ڪنديس. اهي هرڪو وِديارٿي پنهنجي آڌيا پڪ ڪان پنهنجي سر سکي سگهي ٿو. هِتِ هڪ سولي ۽ تمام اَثرائتي ڪسرت ٻڌائينديس جا هرڪو ٻنا ڪنهن جوکم جي آزمائي سگهي ٿو.

اَول تون ڪجهه منٽ صفا آسائش وٺ. (ڏي رائي واري باب ۾ ڏنل هدايتون ڏنل اتي تن موجب پيروي ڪر.) پوءِ سڌو ٿي ويهه ۽ ڳچي ۽ مٿو تمام ڍرو ڇڏي اونها ۽ موزون ساهه کڻڻ شروع ڪر. پنج يا ڇهه (يا وڌيڪ، جيڪڏهن تون اُچا سيڪرات نه آهين) اونها ساهه کڻي، پنهنجون اکيون ٻوٽ ۽ تنهنجي اندر ۾ يا ٻاهر جا پرم شڪتي ڪم ڪري رهي آهي، اُنجو تصور ڪر. پنهنجو ڌيان اُن ٿي لڳاءِ ۽ جنس جي سنبنڌ ۾ ڪي به ويچار هٽائي ڇڏ. هاڻ وري اونها ساهه کڻڻ شروع ڪر ۽ پوءِ هن ريت ڪر: هر دفعي تون جڏهن اونهو ساهه کڻين تڏهن اِئين سمجهه ته تون جنس-شڪتي اُنجي مرڪز مان مٿي ڇڪي رهيو آهين، جهڙيءَ ريت کوهه مان پاڻي سب رستي مٿي ڇڪجي؛ ۽ هر دفعي جڏهن تون اونهو ساهه ٻاهر ڪڍين، ته تون اِئين سمجهه جڻ ته اها شڪتي پيٽ ۾ ناڀي چڪر (Solar Plexus) اندر موڪلي رهيو آهين. ياد جيڪڏهن تون چاهين، اها مستڪ ڏانهن موڪل ته الي ڪني پيندي رهي. هيءَ ڪسرت تون ڪجهه منٽ ڪر ۽ ساهه جي تال قائم رکندو اچ. جيڪڏهن تو اَڳي اونهن ساهن کڻڻ جي ڪسرت نه ڪئي هجي، ته جنهن مهل تنهنجو مغز ڦرڻ لڳي تنهن مهل هيءَ ڪسرت بند رک ۽ اُن ڇهن ڪلاڪن کان پوءِ ٿي وري شروع ڪر. هيءَ ڪسرت جهڙي آهي بلڪل سولي، تهڙي ئي آهي نهايت اَثرائتي. اها ڳالهه بلڪل ضروري آهي ته اونها ساهه صحيح طريقي سان کڻجن ۽ دريءَ اِچا ڏاري

جنس-شڪتيءَ مٿي چڙهي، ٻُوءِ پيٽ اندر ناڀي چڪر (Solar Plexus) ۾ ڪٺي ڪجي. جيڪڏهن تون چاهين ته اها مستڪ ڏانهن چڙهي اُتي گڏ ڪر. اهڙيءَ طرح، اِهي جيون شڪتيون وڌرت نِتيون وڃن، جِن نفس-پروريءَ ۾ تِتي ٿو، پر اِهي هن طريقي ڪنيون تِين ٿيون ۽ قوي اُتم شڪتيءَ جي صورت وٺن ٿيون. اُن مان شخصيت ۾ ڪشش، ٻل ۽ سونهن وڌن ٿا. هيءَ ڪسرت پرش خواهه اِستريءَ ٻنهي لاءِ لاڀدائڪ آهي. ان لاءِ سڀني ۾ سٺو وقت اهو آهي جڏهن ڪام ترشنا اُڀري، جيتوڻيڪ اها ٻئي ڪنهن وقت به ڪري سگهجي ٿي. هن ڪسرت، يوڳ آسڻ ۽ اونهن ساهن مان ضرور لاڀدائڪ نتيجا نڪرندا، خاص ڪري جيڪڏهن تون پنهنجي کاڌي تي چوڪسي رکندين ۽ اهي سڀ کاڌا پيتا ترڪ ڪندين جيڪي ڪام ترشنا پيدا ڪن ٿا. تون آهار واري باب جو وري ڏور ڪر، جيڪڏهن توکان اهو وسري ويو هجي، ۽ ڏس ته يوڳي ڪهڙي قسم جا کاڌا سفارش ڪن ٿا.

جيڪڏهن تون ويشنو نه هجين ته انهن کاڌن ۾ ماس به گڏي سگهين ٿو، پر اهو ڌيان ۾ رکج ته مڇي، آچار، چٽڻيون ۽ مصالحيدار کاڌا ڪام ترشنا وڌائين ٿا. اهڙيءَ ريت شراب، ڪافي، ۽ ٻيا اهڙا پيئڻ، جوش پيدا ڪندڙ شين جي قطار ۾ ليکيا وڃن ٿا.

رات جو سمهڻ کان اڳ گرم پاڻيءَ سان اِشنان به بدن جي جوش کي ڍري ڪرڻ لاءِ نهايت لاڀدائڪ آهي.

يوگين کي خاص آسڻ ۽ ڪسرتون رٿيون آهن جن دوارا هنن ڪيڏيءَ به عمر ۾ پنهنجي جيون شڪتيءَ جي رکيا ڪئي آهي. انهن مان گهٽيون ڪسرتون اَڪثر هر ڪو سکي سگهي ٿو. انهن دوارا گهڻن کي پنهنجي جيون شڪتي وري هٿ ڪرڻ ۾ سهائتا ملندي.

هاٿي ڏسون ته هن ٻاري ۾ ڪهڙا آسڻ لاڀدائڪ آهن. ڀهريون ۽ سڀ کان اُتم آسڻ آهي سيرش آسڻ. پٽيوٽري ڳلٿرو، جو سرير جي سڀني ڳلٿرن جو اُستاد ڪري ليکيو وڃي ٿو، تنهن کي طاقتور ڪرڻ سان جنس-ڳلٿرن جي ڪارروائي پوري حالت ۾ اچي ٿي. ان تي پٽيوٽري ڳلٿرن جو ايترو ته ڀاري اَثر آهي جو جيڪڏهن اهو ناس ٿي ويو يا ڪڍيو ويو ته جنس-ڳلٿرن ۾ اَزخود تڪليف جاڳندي ۽ انهن مان رسن جو وهڻ بند ٿي ويندو. سيرش آسڻ جو ٿائرائڊ ڳلٿري تي ٻه چڱو اَثر ٿو ٿئي، جنهنجو پڻ جنس-ڳلٿرن جي ڪارروائي سان گهاٽو سنبنڌ آهي. انهيءَ ڪري هرڪو آسڻ جنهنجو اَثر پٽيوٽري ۽ ٿائرائڊ ڳلٿرن تي پوي ٿو، سو جنس-ڳلٿرن جي ڪارروائيءَ لاءِ نهايت فائديمند آهي. سيرش آسڻ هڪ نهايت ڳڻدائڪ ٽانڪ ليکي وڃي ٿي، ڇاڪاڻ ته اُنجو اَثر ٻنهي پٽيوٽري ۽ ٿائرائڊ ڳلٿرن تي پوي ٿو. انهيءَ ڪري اُنجو جنس-شڪتيءَ ۽ ساٽس لاڳو تڪليفن سان گهاٽو تعلقات آهي.

ان کان پوءِ ٻيا سڀني ۾ سٺا آسڻ آهن سرو-اَنگ آسڻ ۽ وپريت ڪرڻي. اهي ٻه ٿائرائڊ ۽ جنس-ڳلٿرن کي طاقتور ڪن ٿا ۽ اسان جي ڳلٿرن ۽ ساري سرير ۾ نئين جواني آڻين ٿا. پيٽ ڍڙيءَ ۾ اَشوٽي مدرا هڪ خاص ڪسرت آهي جنهن ۾ گديءَ واري ٻي سيڪي ۽ وري ڍري ڪجي ٿي. اها ڪسرت هيئنءَ ڪجي آهي: اوڪڙو يا پلٿي ماري ويهه (يا ٻئي ڪنهن نموني جنهن ۾ توکي هن ڪسرت ڪرڻ ۾ سولائي ٿئي)؛ اونهو ساهه کڻ، ۽ ساهه ٻاهر ڪڍڻ وقت گُديا جون مشڪون سُساءِ، ساهه ۽ سوس گهڙي کن روڪ، وري آهستي ساهه ڇڪ ۽ مشڪن کي ڍرو ڇڏ. جيڪڏهن لڪڙو لڪڙو ڪجو، ته جا سوس آشوٽي مدرا ۾ ٿئي ٿي لنهن مان جنس-عضون کي چڱي مالش ٿئي ٿي، اهي طاقتور ٿين ٿا ۽ ڪين وڏيڪ خون

ٻهڇي تون شروع ڪري هيءَ ڪسرت ٻيهارو سيڪنڊ ڪجهي ۽ آهستي آهستي ڏهه منٽن تائين وڌائيندو وڃجي. هي اشوٽي مدرا ۽ سيرش آسڻ، سرو-انگ آسڻ ۽ وپريت ڪرڻي، صدين کان پرش جي جيون شڪتيءَ کي ورڻي قائم ڪرڻ ۽ وڌائڻ لاءِ پرسڌ آهن.

ساڳيءَ طرح اُڊيان بند، يوگ مدرا، هل آسڻ، متسيه آسڻ، سپت وڄر آسڻ به جنس وارن ۽ ٿائرائيڊ گلنڊن تي اثر وجهن ٿا ۽ انهن کي جوان ۽ تندرست رکڻ ۾ واهر ڪن ٿا.

هنن مان ڪنهن به ڪسرت ڪرڻ ۾ جوکو ڪونه آهي، پر هن پستڪ جي ٻئي ڀاڱي ۾ جيڪي هدايتون ڏنل آهن تن جي پوري پوئواري ڪرڻ گهرجي. ان ۾ هر هڪ آسڻ جو بيان وچوروار ۽ تصويرن سان ڏنل آهي.

جيڪڏهن ڪو به آدمي پيار ۽ جنس-سنبنڌ تي پورو ويچار نه ڪري سگهي، نه هو ڪڏهن به آتمڪ اُنتي ڪري ڪين سگهندو، ڀلي ڪٿي هو ڪنوارو رهندو هجي. عام پرش خواه استري، جنهن کي برهمچريه رهڻ جي ڪا به چاهنا نه آهي تنهن کي ضرور جنس-ڇڪ رهي ٿي. انهن لاءِ يوگ ڪسرتون نهايت ڪارگر ٿينديون.

توهان سڀ ڀيڄ اُهڙوئي سهڻو سوپناوان آهيو جهڙو جيڪر ٿي سگهين؟ توهان پاڻ بنسبت سچي حقيقت ڪٿي لهي سگهندين جيسين پيو ڪو توکي دل کولي نه ٻڌائي؟ توهان جيڪڏهن وقت ٻچائي پاڻ سان ڳالهائين ته اهو "پيو ڪو" توهان پاڻ ٿي سگهين ٿو. توهان پاڻ سان ايماندار ٿي سچ ڳالهاءِ. مان جيڪر اِئين چوان ته توهان آدم-قد آرسيءَ اڳيان ٿي بيهه. توهان پاڻ ڏانهن اِئين نهار ته ڄڻ توهان ڪنهن ڌارئي کي تڪاسي رهيو آهين. پنهنجي شڪل شبيهه، پوشاڪ، بوُٽ، ٽوپي سڀ چڱي طرح چڪاسي ڏس. اهي سڀ ڀيڄ توکي سونهن ٿا؟ اهي ناهوڪا، سادا ۽ خلاصا آهن، ڪين توکي "ڏڏ ريڊو سيي ٻاڪريءَ" جيان بنائين ٿا؟ آرمان آهي جو توهان جڻ گهمين تو لڱن پاڻ کي تپاسي نٿو سگهين. هاڻ هڪ هنڌ ويهي يا بيهي پاڻ سان ڳالهاءِ. مختصر ڪپڙا پائي آرسيءَ اڳيان ٿي پاڻ کي باريڪ طرح جاچ. اهڙي ڪا ڳالهه توکي ڏسڻ ۾ اچي ٿي، جا توکي نٿي وڻي؟ تنهنجو پيٽ ٻاهر نڪتل ته ڪونهي؟ ٽڙا ته ٻاهر نڪتل ڪونهن ٿيون. جيڪڏهن توکي پنهنجي بدن جو ڊول شول نٿو وڻي، ته پاڻ سان سچو ٿيءُ ۽ پاڻ کان پڇ ته اِئين ڇو ٿيو آهي؟ اِئين ته ڪونهي ته توهان تمام گهڻا 'ڊرنڪ' تو پيين، تمام گهڻو تو کائين ۽ حد کان وڌيڪ سگريٽ ٿو ڇڪين؟ شايد توهان ٽافين ۽ پيسٽرين جو بيحد شوقين آهين. يا شايد توهان تمام سست آهين ۽ پوري ڪسرت نٿو وٺين. مهرباني ڪري پاڻ سان سچ ڳالهاءِ ۽ پاڻ کي اصل ننگو ڪر. جي

ڪسرت جي ڳالهه آهي، ته اِئين نه چئو ته توکي ان لاءِ وقت ڪونهي. جيڪڏهن ايليزبيٿ آرڊن جهڙن کان وڌيڪ مشغول اِنسان ٻيو مون ڪونه ڏٺو آهي، سا نيم سان ڪسرت لاءِ عرصو بچائي ٿي سگهي، ته پوءِ ٻئي ڪنهن لاءِ ڪوبه واجبي سبب ٿي نٿو سگهي ته ڪيس ڪسرت لاءِ وقت ئي ڪونهي.

هاڻ وري پنهنجي آڏي پيا ڪر. جڏهن پنهنجي لباس پوري ڪندين تڏهن توکي پنهنجي حالت جي گهڻي قدر صحيح تصوير معلوم ٿي ويندي.

جڏهن تون پنهنجي بدن تي ڪو آپريشن جو نشان ڏسين، ته پاڻ کان پڇ ته تو ڇا جي لاءِ اِهو آپريشن ڪرايو؟ ڇا مان توکي اُها بيماري جاڳي؟ گهڻين ئي حالتن ۾ اِنسان پنهنجو پاڻ کي ”زهر“ ٿو ڏئي. مونکي اِها خاطري آهي ته تون جيڪڏهن ڪسرت ڪندين ۽ کاڌا، پيتا ۽ سگريٽ گهٽائيندين، ته تنهنجي صحت، شڪل شبيهه ۽ ڊؤل شؤل گهڻي ڀاڱي سڌري پوندا.

جيڪڏهن تون پاڻ سان تمام سچو آهين، ته توکي اهو معلوم ٿي ويندو ته تون ڇو تمام ٿلهو يا تمام سنهو آهين؛ ڇو تنهنجي چمڙي ڦيڪي ۽ تنهنجو چهرو سانو جهڙو پٽر آهي؛ ڇو تو ۾ ايترا گهنج پيا آهن، ڇو توکي قبضيت ٿي رهي، ڇو تون سنڌن جي سور ڪري جڏو ٿي پيو آهين، يا ڇو توکي ٻي ڪا بيماري جاڳي آهي. ۽ جيڪڏهن تون جذبيدار ۽ جوشيلو آهين ته شايد پاڻ کي زور سان لتاڙ به وهائي ڪڍين! مون هڪ دفعي هڪ متر کي اِئين سچ پچ ڪندو ڏٺو. هو ڪنهن ضروري ميٽنگ ۾ غير حاضر هو ۽ مون ٻڌو ته هو ناچاڪ هو. سو مان گهر موٽندي واٽ تي ڪيس هوٽل ۾ پڇڻ ويس. مون ڪيس آرسيءَ اڳيان ويٺو ڏٺو. هو پاڻ سان ڏاڍيان ڳالهائي رهيو هو: ”سو تو وري شراب پيتو! تو اڳي اُنجام ڪين ڪيو هو ته مان وري شراب ڪونه پيئندس؟ تون هاڻ پند به نٿو ڪري

سگهين: تون سونهن آهين - سونهن کان ٻه ٻه ڏر!" انهيءَ لئي هن پاڻ کي پر ڪري تتڙ وهائي ڪڍي. ٻهرين هڪ ڳالهه ٿي، پوءِ ٻئي ڳالهه ٿي! مان ٻير ٻير ٻڌڻ ٻوٽي هنيس. منهنجي مرضي نه هئي ته ڪو مان ڪيس وڌيڪ پريشان ڪريان. پاڻ سان گفتگو ڪرڻ کان پوءِ هن وري شراب کي هٿ به ڪونه لاتو آهي. سندس ڪٽنب ۽ متر ڪيس ڪيترو به ٻاڌائين ها ته اهو اهڙو اثر نه ڪري ها جهڙو پنهنجو پاڻ سان ڳالهائڻ مان ڪيس ٿيو.

پنهنجي "بدني لباس" پوري ڪري هيٺ فرصت سان ليٽ ۽ پنهنجين تڪليفن جي پوري جاچنا ڪر ته اهي ڪهڙن ڪارڻن ڪري جاڳيون آهن: بدن جي سيٽ، ٻ پ، غصو، نراسائي، چنتا، وغيره جو ٿيون ٿين ٿي ۽ اهي ڪٿن لهي سگهنديون. انهن تي چڱيءَ طرح غور ڪر.

مانسڪ وديا جي ڄاڻن جو رايو آهي ته لڳ ڀڳ هڪ سؤ جدا جدا بيماريون من جي ڏبيل ۽ چيڙاڪ سڀاءَ جي ڪري ٿين ٿيون. انهن ۾ اهڙيون به بيماريون ڇيون وڃن ٿيون، جهڙوڪ، وڏي آنڊي جي سوڄ، دمڪشي، انفلوئينزا، اپينڊسائيٽس، پتي جي پٿري، دل جي تڪليف، ڦيڦڙن جي تڪليف، هي - بخار وغيره.

انهيءَ ڪري ئي من جي شانتي ۽ سيتلتا بدني صحت لاءِ اهڙي اهميت واري آهي. من کي ڍرائي ۽ آسائش ڏيڻ سان ٻ پ، سيٽ ۽ چڙ دور ٿي وڃن ٿا ۽ سرير جي سونهن سوپيا کلي ٿي پوي. سدائين سهڻيل ۽ سيتل رهڻ سان، چهرو آپوڳو ۽ اُٿوٿندڙ ٿيو پوي.

۽ هاڻي پاڻ سان ملاقات جي ٻوٽين پاڇ تي ٿا اچون. پنهنجي اندر ۾ جهاتي پاءِ ۽ پنهنجين اندرين خاصيتن بابت ڪن سوالن جا جواب سچائيءَ سان ڏي. تون پريم ڪندڙ آهين يا ڌڪاريندڙ، دياوان آهين يا شوخ طبع؟ تون نيڪ

سياڻ، هوش عقل وارو ۽ اُدارچت آهين، ڪين هيچي، ساڙيلو ۽ ريسارو آهين؟

سچي سونهن ۽ سوڀيا انهيءَ ۾ آهي ته اسين اندر خواه ٻاهر سهڻا سوڀياوان رهون. ڪاٻه 'ميڪ-اپ' تنهنجي مک جي چوڏاري اونهيءَ گهاريءَ کي ڍڪي ڪين سگهندي، نڪي اُن مان تنهنجي چهري تان سوارٿپڻي جي ڇاپ ميٽجي ويندي، يا تنهنجي نيترن مان ڌڪار جي نگاه غائب ٿي ويندي. هاڻ، تون ڪا گهڙي بلڪل شانت ۾ رهه، ۽ پاڻ کان هي سوال پڇ:
"مان اهڙو سهڻو سوڀياوان آهيان جهڙو مان جيڪر ٿي سگهان؟"

۱۵

## جھڙا تنھنجا خيال، تھڙو ئي تون آھين

ائين چيو ويندو آھي تہ جھڙو تون کاڌو تو کائين، تھڙو ئي تون ٿيندين. ھي ڳالھ ڀاڱي درست آھي. پر جھڙا تنھنجا خيال آھن، تھڙو ئي تون آھين - اھو اڃا بہ وڌيڪ درست آھي. خيالن کي وڏي شڪتي آھي - اُھي خيال نہ، جي ٽڙيل پکڙيل، ڦرندڙ گھرندڙ ۽ ڪچا ڦڪا آھن، پر اُھي خيال، جي ايڪاگر، صاف، پڪا ۽ درڍ وشواس ڀريل آھن. اھڙي سچيتي ۽ ايڪاگرتا واري ويچار شڪتي وڌائڻ گھرجي.

جنھن نموني ۾ اسان جي ويچار ڌارا وھي ٿي تنھن آھر ئي اسين چڱا ڀلا يا روڳي، ڪامياب يا ناڪامياب، سکي يا دکي ٿيون ٿا. جئن اسين سانده خيال ڪندا ٿا رھون تئن ئي اسين بڻجون ٿا. جو اِنسان ھميشہ اھو ئي خيال پيو ڌاريندو تہ جيڪو ڪم ڪندس تنھن مان ڪجھ بہ نہ وٺندس، سو نہ ھميشہ پنھنجي ڪاري جي آڏو پيو ايندو. ھن جي منورتي ايتري نہ اُلٽي ٿي ويندي جو جڏھن بہ ھو ناڪامياب پيو ٿيندو تڏھن ائين ئي فخر سان پيو چوندو: ”مون نہ ائين ئي ٿي چيو.“ گلاس جيڪڏھن اَڌ ڀريل ھوندو تہ ان لاءِ ھو ائين ئي چوندو تہ اَڌ خالي آھي. ائين ڪڏھن بہ نہ چوندو تہ اَڌ تہ ڀريل آھي! اھڙي اِنسان کي تسلي ڏيارڻ نھايت مشڪل ٿيندو تہ سندس نسڦلتا سندس ئي بنايل آھي ۽ سندس نراشاوادي خيالن جو ئي نتيجو آھي. نڪي ھو اھا ڳالھ مڃيندو تہ سندس بد بختي ۽ دک سندس ئي من ۾ اُپايل آھن. جيڪڏھن

آشاوادي ويچار ڏاڍا ته انهن ۾ به ساڳي ئي شڪتي سمايل ٿي ٿئي جهڙي نراشا ڀريل ويچارن ۾، پر فرق رڳو اهو آهي جو آهي ويچار انهن جي اُبتڙ ڪارروائي ڪن ٿا.

منهنجو هڪ مِتر آهي جنهنجا ويچار هميشه پيچ ڏاهه وارا ۽ نراشا ڀريل هوندا هئا. هڪ لڳا اسين جڏهن آفيس جي وراندي ۾ گهمياسين ڦرياسين پئي ته مون کيس چيو ته توکي جو ناڪاميابيءَ مٿان ناڪاميابي ٿي اچي، تنهنجو ڪارڻ اهو آهي جو تنهنجا ويچار هميشه پيچ ڏاهه وارا آهن. مون هن لئي اثر وجهڻ جي ڪوشش ڪئي ته جيڪڏهن ڪنهن ڳالهه تي ايڪاگرتا سان خيال ويهي ڪبو ته اها ڳالهه اوس هٿ ايندي. ذرا چرچي ۾ مون کيس چيو ته مونکي هاڻ هڪ وارن جي ٻڪل جي گهرج آهي جنهن سان جيڪر وارن ۾ ڳل اُڪايان ۽ مان پنهنجي چوڌاري هيٺ پٽ ۾ نهارڻ لڳس ته مٿان ڪو ٻڪل هيٺ ڪريل هجي. مون کيس چيو ته منهنجو اهو يقين آهي ته جيڪڏهن ڪنهنجو وشواس پڪو ۽ ايڪاگر آهي، ته ٻڪل ته ڇا، پر بيماريءَ مان اسراري ڇوٽڪارو به هٿ اچي سگهيس ٿو.

منهنجي هن پولي پاڻ واري نشچي تي هنکي اَلبت عجب لڳو ۽ مونکي چيائين ته اهي ڪچيون ڦڪيون ڳالهيون نه ڪر. اَصل انهيءَ گهڙيءَ مون پنهنجن پيرن وٽ هڪ وڏو ٻڪل ڏٺو! مون ڇپ چاپ اهو ڪٽي هٿ جي لڙيءَ ۾ جهلي کيس ڏنو. هن مشڪيو، پر چيائين ته اها ڳالهه ته ڪٽي اتفاقي طرح بڻجي آئي. هن ننڍڙي آزمودي مان کيس ڪجهه اثر ضرور ٿيو هوندو ڇاڪاڻ جو ڪجهه وقت بعد منجهس چڱو ڦيرو اچي ويو. هو آشاوادي بڻجي پيو ۽ کيس پنهنجن ڪمن ڪارين ۾ چڱي سڦلتا اچڻ لڳي. ڪجهه سمي بعد هن هڪ خط ۾ مونکي لکيو ته ”تنهن جي ٻڪل مونکي چڱو سبق سيکاريو.“

من جي شڪتي هاڃيڪار به آهي، ته ڳڻڪاري به آهي. اها بنهي پاسي اثر ڪري سگهي ٿي؛ اهو هن تي مدار ٿو رکي ته ڪهڙي طرف اها ڪتب آڻجي ٿي. اها هڪ تند-مزاج گهوڙي جيان آهي جو سٺي سوار جو هرڪو حڪم مڃي ٿو پر اڻاڻ سوار کي پوئتيون پڙ هائي ٿو. سٺي گهوڙيسوار ٿيڻ لاءِ اها ڳالهه ضروري آهي ته گهوڙي جو ڏرو به ڏپ نه ڌارڻ کپي جڏهن سوار؛ وهت بئي هڪ ٿي وڃن. من جي به ساڳي ڪار آهي. جيستائين من تي پورو ضابطو نه رکي سگهبو تيستائين من پيو پنوانيون پارائيندو. من تي ضابطي جي معنيٰ اها نه آهي ته من تي دٻاءُ ڪجي يا اُن کي سخت پابندين سان جڪڙجي. منهنجو مطلب اهو آهي ته من جي پوري شناس رکجي، ته اُنجا لاها چاڙها ڪهڙا آهن، اُنجون راز رمزون ڪهڙيون آهن. من تي ضابطو ڪو هرويرو روحانيت سان ڳنڍيل نه ٿو ٿئي. ويچار شڪتي ڪهڙي به ڪم لڳائي سگهجي ٿي.

ايڪاگرتا ڌارڻ لاءِ بنيادي ڳالهه آهي من جي چاهنا، چت جي اُبلاشا. جڏهن اِنسان ۾ ڪنهن ڳالهه لاءِ دل چاهنا جاڳي ٿي، تڏهن هو ازخود ان تي ايڪاگر چت سان پيو سوچ ويچار ڪندو آهي؛ ان کي پراپت ڪرڻ لاءِ پيو گهاٽ گهڙيندو ۽ يتن ڪندو آهي؛ مقصد پوءِ ڪٿي ڪهڙو به هجي، نيڪ هجي ڪي بد، اڏيندڙ هجي ڪي ڍاهيندڙ. جي چاهنا اِنسان کي اُدم ڪرائي ٿي، ته ايڪاگرتا وري هن لاءِ پوال ۽ زرهه مثل آهن جن وسيلي هو راهه ۾ اٽڪن ۽ مشڪلاتن کي منهن ڏئي ٿو. ايڪاگرتا سچ پچ هڪ پربل هٿيار آهي، ٻه ڌاري تلوار. اُها لوڪي يا بچائي سگهيتي، يا زخمي ڪري سگهيتي؛ سوال آهي ته ڪيئن اُها ڪتب ڪئي ٿو آڻين.

اِهوئي ڪارڻ آهي جو يوگ ۾ ايڪاگرتا ۽ ڌيان بئي گڏو گڏ ساڌن ڪجن ٿا، جڏهن منش نسوارٿ‌ٽي جو ڳڻ اُتپن ڪري ۽

پنهنجي ويچار شڪتي اُلٽيءَ راه ۾ ڪتب نہ آڻي.

شروع ۾ ڏيان اڪثر ڪنهن گروءَ جي سکيا هيٺ ڪيو وڃي ٿو ۽ ان لاءِ ڪو نہ ڪو منورٿ پنهنجي اڳيان رکجي ٿو. اُهو ڪڻ خيالي بہ ٿي سگهي ٿو، جهڙوڪ پريم، پلمانسي، دَيا، ڪمياڻ يا وري ڪو اِستوُل سروپ. جڏهن مَنش پنهنجي چت کي ايڪاگر ڪري سگهي ٿو، تڏهن هو ازخود ڏيان ۾ وهي ٿو. يوگي اڪثر ڪري چت کي ڍنڍ سان ڀيٽين ٿا. جڏهن ڍنڍ ۾ پاڻيءَ جي لڪ ٽيندي آهي ۽ پاڻي چوليون هڻندو آهي، تڏهن ان ۾ آڪاس جو پاچو ڏسڻ ۾ نہ ايندو آهي. رڳو جڏهن ڍنڍ جو پاڻي مانو ۽ سيتل ٿو ٿئي، تڏهن ئي اُن ۾ آسمان جو اولڙو چٽو ڏسي سگهجي ٿو. ساڳيءَ ريت، سيتل ۽ شانت چت ۾ ئي آلمڪ پرڪاش ٿئي ٿو. پوءِ ئي منش پنهنجي جنم جو اُديش ۽ ساڌن اُنڀوَ ڪري ٿو. ڏيان جو اُديش آهي ستيہ جو درشن ڪرڻ، پرماتما، پرم شڪتي، پرم گيان، پرم چت سان هڪ ٿي وڃڻ.

يوگين ڪيترا ئي آسڻ ڏيان ۽ ايڪاگرتا لاءِ رٿيا آهن. سڀني ۾ سٺو آسڻ آهي پدم آسڻ. ڏيان لاءِ ٻيا ئي آسڻ آهن: سڌ آسڻ، سوُستڪ آسڻ ۽ سر آسڻ. سڌ آسڻ هن نموني ۾ ڪجي ٿو: هيٺ پٽ تي ٽنگون ٻڳهيون ڪري ويهڻ؛ کابي ٽنگ گوڏي وٽ موڙي، پير پنهنجي ٻيڻڪ هيٺان آڻ، (ڪُڙي مٿي هجي)، پوءِ وري ساڄي ٽنگ موڙ ۽ ڪڙي نهائين جي هڏي (Pubic Bone) سان رک (لڙي مٿي هجي). هٿ گوڏن مٿان رک (گوڏا زمين سان لڳڻ گهرجن).

سوستڪ آسڻ ۾ پلٿي ماري پدم آسڻ جيان وهڻ گهرجي (کابي ٽنگ ساڄيءَ مٿان رکڻ گهرجي)، رڳو پيرن جا آڱوٺا ستر ۽ پنيءَ جي وچ ۾ رکڻ گهرجن. گوڏا زمين سان لڳڻ گهرجن ۽ هٿ گوڏن تي رکڻ گهرجن.

سر آسڻ ۾ ٻئي ٽنگون مرن وٽ هڪ ٻئي مٿان ورائي هڻڻ گهرجن. ٽريون ڪولي هٿ ڪڙين مٿان رکڻ گهرجن ۽ ساڄو هٿ کٻي ترڙيءَ جي مٿان رکڻ گهرجي.

جنهن صورت ۾ ڪي ٿورا سيڪنڊ يڪدم اهي ڌيان ۾ وهڻ وارا آسڻ درست نموني ۾ ڪري نه سگهن، تنهن صورت ۾ تون اول پلٿي ماري سهنجو ٿي ويهه. رڳو اها ڪوشش ڪر ته پٺيءَ جو ڪنڊو بلڪل سڌو هجي. منهنجي اڏيا پڪ، ڌيان ۾ وهڻ کان اڳ سيرش آسڻ ڪرڻ جي مونکي صلاح ڏني جو ان لاءِ نهايت مددگار آهي. واس ڌوپ به ڌيان ۾ وهڻ لاءِ تمام ڪارائتو ٿو ٿئي.

## ١٦ اڄ پوڙهو، سيان جوان

اڄ پوڙهو، سيان جوان! اِها ڪين هرڪنهن جي چاهنا هوندي - يعني اُهي جن پنهنجي ڀرپور جواني لنگهائي هوندي؟ اِها ڪين سيني جي آشا آهي ته جيستائين جيئرا آهيون تيستائين تن خواه من ۾ جوان رهندا اچون؟ مونکي ڄاڻ آهي ته ماڻ ته اِهو چاهيان ٿي؛ ۽ مان ڀانيان ٿي ته تنهنجي چاهنا ٻڻ اِها ٿي هوندي. منش جي سدا جوان رهڻ جي آشا، اهڙي ئي قديمي آهي جهڙي منش جاتي خود آهي. صدين لاڪر اهي ڪوجنائون پئي ٿيون آهن ۽ اَڪيچار ناڻو پئي خرچ ٿيو آهي، انهيءَ لاءِ ته ٻڍاپي جو علاج هٿ اچي ۽ اِنسان پنهنجي عمر وڌائي. آڳاٽي سمي ۾ پروهت ۽ ڪيمياگر، ۽ هاڻوڪي زماني ۾ سائنسدان ڊاڪٽر هميشه انهيءَ ڪوشش ۾ لڳا پئي رهيا آهن جئن جوانيءَ جو اِسرار ڀريو چشمو هميشه لاءِ هٿ اچي. هيل تائين ته اِهو ڳجهه اسان ڪان زور پئي رهيو آهي؛ گهڻي ۾ گهڻو اسين ايترو سو ڪري سگهيا آهيون جو مشينن جي مدد سان اسين خيالي جواني پيدا ڪري سگهون ٿا، جهڙوڪ جڙتو ڏند ۽ رنگ لڳل وار. پر سچو مسئلو ته اِها اُلي جو اُلي ئي بيٺو آهي.

رڳو ٻارهن جا يوگي پنهنجي جواني ۽ ٻل قائم رکڻ ۽ وڌي آيو ماڻڻ ۾ سڦلتا پراپت ڪري سگهيا آهن. اُنهن مان ڪي سؤ ورهين ڪان ٻه وڌا آهن، پر لڳن سچ پچ چاليهن جي اندر پيا. مون ڀاڻ ٻارهن ۾ اهڙا پرش اکئين ڏٺا آهن. صدين ڪان هنن اهي ساڌن ڳجها پئي رکيا. اڄ ڪير ٻه انهن مان ڪي

ساڌن سکي سگهي ٿو. اَلبت هرڪو اهي ساڳيا نتيجا ماڻي ڪين سگهندو ڇاڪاڻ جو يوڳي جيون جو ڳچ سمو يوڳ ساڌنائن ۾ سکيا ۾ لڳائين ٿا. پر اسين جيڪڏهن چاهينداسين، ته سندن ڪن ساڌنائن جي پيروي ڪرڻ سان بلڪل وسمه ۾ وجهندڙ نتيجا ماڻي سگهنداسين.

جڏهن پنهنجي جواني وڃائي هوندي سُو سياويڪ اهو پيو چاهيندو ته وري جواني هٿ ڪريان، پر جيڪو آدم اُن لاءِ گهربل آهي سو ڪرڻ لاءِ هرڪو تيار نه آهي. اسان مان گهڻا اهو ضرور چاهيندا، پر اُن لاءِ ڪک پڇي به به نه ڪندا. انهن ٿي پيا چاهيندا ته جادوءَ جي لڪڙيءَ سان ڪين جواني وري موٽي ملي.

توهان به جيڪڏهن اهڙن مان هجيو، ته مونکي انديشو آهي ته توهان هيءُ ڪتاب پڙهندي اجايو پنهنجو وقت گنوائي رهيو آهيو، ڇاڪاڻ ته هي ڪتاب جيڪي ڪجهه توکي آڇي ٿو تنهن لاءِ توکي پورو آدم ڪرڻو آهي. جيڪڏهن توهان ”لڳي نديو، جيءُ گهڻو“ لاءِ پنهنجا ڏهه پندرهن منٽ به بچائي نٿو سگهين، ته چئبو ته جوانيءَ ۽ صحت لاءِ تنهنجي چاهنا سچ پچ گهڻي نه آهي. تنهن کان سواءِ، جا شيءِ اسان کي مفت هٿ ايندي آهي تنهنجو قدر ٿورو ٿي ٿيندو آهي؟ نوجوانن کي پنهنجي جوانيءَ جو ڪو قدر ٿيندو به آهي؟ اڪثر جن جواني وڃائي هوندي آهي تن کي ٿي سڀني کان وڌيڪ جوانيءَ جي چاهنا رهندي آهي، پر جن کي هوندي آهي سي وري الغرضائيءَ سان پيا وڃائيندا آهن.

جارج برنارڊ شا تمام ٺيڪ ظاهر ڪيو جڏهن هن دک سان چيو ته جواني جوانن لئي ضايع ٿي رهي آهي! توهان پنهنجي چوڌاري ويهن ورهين اندر جوانن ڏانهن ته نهار. هو پنهنجي جوانيءَ سان ڪهڙي ڪار ٿا ڪن؟ توهان پنهنجي جوانيءَ

واري وقت ڏانهن ٿي ڪٽي نظر ڦيراءِ. تو پنهنجي جوانيءَ سان ڪهڙي ڪار ڪئي هئي؟ مان تہ پاڻ لاءِ، اهو چئي سگهنديس تہ ان عمر ۾ جيون مون لاءِ ڪا خاص اهميت ڀري ڪانہ هئي ۽ اڄ ڪٿي جي اهو ممڪن ٿي ۾ سگهي، مان پنهنجي هاٺوڪي جيون، جوانيءَ واري سمي سان هرگز مٽاسٽا ڪرڻ ڪين ٿي چاهيان. اهو انهيءَ ڪري آهي جو مان هاڻ بلڪل شانت ميہ ۽ آنندميہ جيون گذاري رهي آهيان ۽ مان پاڻ سان ۽ سڄي جڳت سان بلڪل راز رس ۾ آهيان. انهيءَ لاءِ يوگ ٿي گهڻي ڀاڱي مددگار ٿيو آهي. جڏهن منهنجو سرير بيمار هو ۽ بڊاپو شروع ٿي ٿيو، ۽ منهنجو من دکي ۽ بي آرام هو، تڏهن يوگ مون لاءِ حيرت ڪري ڏيکاري.

اهو منهنجو پڪو نسچو آهي تہ يوگ سرير ڪ ۽ مانسڪ مسئلن حل ڪرڻ لاءِ بي مثل طريقو آهي. ٻيا سڀ طريقا، پوءِ ڪٽي ڪهڙا ۾ عمدا هجن، اهڙا قلدائڪ ۽ پورن نہ آهن جهڙو يوگ آهي. يوگ صرف هڪ ڳالهہ تي زور نہ تو ڏئي، مثلا ڪسرت، آهار، آسائش، سد ويچار يا ڌيان تي؛ ٻر اهو سڀني گڻن جو سنجوڳ آهي. انجو سنبنڌ جيون جي هر پرڪار جي انتيءَ - سرپرڪ، مانسڪ لوڙي آتمڪ - سان آهي.

رڳو آسڻ ڪرڻ سان ۾ وڏو ڦيرو پوي ٿو، ڇاڪاڻ تہ انهن جو اثر رواجي بدني ڪسرتن کان بيحد گهڻو آهي؛ ساڳي وقت انهن جو من تي ۾ گهاڻو پرڀاءُ پوي ٿو. بدن جي ٿولهہ، مٿي جي سور، قبضيت وغيره جو علاج يوگ آسڻن دواران اهڙو ٿي ڪاميابيءَ سان ٿي سگهيتو، جهڙو نسن جي سيٽ، ڊپ، نراسائيءَ، مانسڪ سستيءَ، بلڪ چريائيءَ جو ٿي سگهيتو.

منهنجو اهو پڪو وشواس آهي تہ يوگ طريقن جو صحيح استعمال سڄي منش جاتيءَ لاءِ گڻڪاري آهي. هي وشواس نہ رڳو انهيءَ تي ٻڌل آهي تہ جن ۾ سالن کان يوگ ساڌن

پئي کيا آهن تن اُن جي ساراهه پئي ڪئي آهي، پر منهنجو اهو خود شخصي آزمودو، اول ودياراٿڻ جي حيثيت ۾ ۽ پوءِ اَڌياپڪ جي حيثيت ۾ پئي رهيو آهي. مون اِيترا تہ مانسڪ روڳي، پوڳ ساڌنائن دواران چڱنڪارو پائيندا ڏٺا آهن جو مان انهن ۾ وشواس رکڻ کان سواءِ رهي نٿي سگهان.

مون جيڪي هن ڪتاب ۾ ڇپيو آهي سو فقط پنهنجن شخصي آزمودن، پاونائن ۽ ويچارن جو اظهار آهي. منهنجو ڪنهن بہ خاص سماج، ٽوليءَ يا سنستا - ڌرمي، راجنيتڪ، خواهه ڌنڌي واري - سان لاڳاپو نہ آهي. ۽ ڪتاب ۾ ڪهڙيون بہ خاميون هجن، منهنجي ان لکڻ ۾ مراد بلڪل نيڪ آهي. مونکي ۽ ٻين هيترن کي جو يوگ مان هيڏو فيض رسيو آهي، سو مان انهيءَ خيال کرڻ کان رهي نٿي سگهان تہ اهو تو لاءِ بہ يقينن گڻڪاري ثابت ٿيندو ۽ تون اُن ۾ پنهنجي لاءِ صحت، جواني، وڌي آورجا ۽ آنند جي آرام ۽ آنند جو راز پسندين.

جيڪي سريرڪ صحت کان ڪجهہ وڌيڪ چاهي رهيا آهن تن لاءِ يوگ آسڻ، موزون ساهہ، آسائش ۽ آهار، ايڪاگرتا ۽ ڌيان ڏانهن ڪمائتا قدم آهن.

تون ڪٿي ڪير بہ هجين، منهنجا اڻواقف مترو، مان دل ۽ جان سان اِهائي آشا ٿي رکان تہ يوگ دواران تون جيڪي چاهي رهيو آهين سو شل پراپت ڪرين، پوءِ ڪٿي اهو سريرڪ پورنتا، من جو آنند، يا اُها ڳالهہ هجي، جا دماغ جي دائري کان متيرو آهي!

سرير جنهن ۾ تون رهين ٿو سو تنهنجو وڏي ۾ وڏو پدارٿ آهي ۽ توکي گهرجي ته تون انهيءَ ئي ڀاوَ ۾ اُنکي ڏسين. اهو تنهنجو ڪرتيو ٿيڻ گهرجي ته ان جي پوري پوري سار سنڀال لهين، ان کي چڱي چوکي خورش ڏين، ان جي اندرين خواه ٻاهرين صفائي رکين ۽ ان کي تازي هوا، آرام ۽ ڪسرت ميسر ڪري ڏين.

مون اڳئين باب ۾ ساهه کڻڻ ۽ سرير کي پرائي ڏيارڻ بابت چيو آهي. هاڻ اسين ڪسرت جي سوال تي ويچار ڪنداسين. سرير کي ورزش جي ڇو گهرج ٿي پوي؟ رڳو انهيءَ ڪري جو ورزش بنا سرير جي ڦڙتائي ۽ جواني جلدي موڪلائي ٿي وڃي، سرير ڳرو ۽ سخت ٿي ٿو پوي، ان ۾ چربي ۽ زهري معدا اچي ٿا ڪٺا ٿين، اهو ڪڙو ٿڪل ۽ بڇو ٿيندو ٿو وڃي ۽ روڳن ۾ جلدي ونجي ٿو وڃي.

منش جو سرير بيحد سهڻو، يا وري بيحد بدشڪل ٿي ٿو سگهي. ان جو دارو مدار انهيءَ ڳالهه تي آهي ته اسين اُنجي ڪيتري پرگهور ٿا لهون. بدبختيءَ کان اڪثر اسانجي سرير کي يا اُلٽي خاطرداري ٿي ملي، يا وري اُنجي خبر ڪا سار سنڀال ٿي ٿئي. اسين رڳو اهو پيا چاهيون ته سرير هميشه تندرست ۽ سگهارو رهي ۽ ساڳي وقت ان کي لڳاتار هاڃي ۽ پهچائيندا پيا اچون. اسان مان گهڻا ته ڏينهن ۾ صرف ڏهاڪو منٽ به بچائي نٿا سگهن جنهن سرير کي ڪسرت وٺائڻجي جا ان لاءِ ضروري ۾ ضروري ڳالهه آهي.

تڪل ٽٽل، ڪم ڦرڪيتل، ٻوڙيءَ واڙ ۽ پاڻل يا ٻي ڪو ولي سريہ لاءِ ڪسرت سچ پچ اسرار ڪري ٿي ڏيکاري. منهنجا ڪيترائي 'ناأميد' بيمار ڏٺل آهن جي صرف ڪسرت ذريعي اهڙا ته نيڪ ۽ تندرست ٿي پيا هئا ۽ وري ڪيترائي ڏٺا ڏٺل اثر جي ڪسرت ۽ ملڻ سبب اهڙا ته ڦيقا ۽ بدزيبا ٿي پيا هئا، جو مان ڪسرت تي پورو زور ڏيڻي نه ٿي سگهان. ڪسرت جو هرڪو نمونو بلڪل نيڪ آهي: رانديون، گهمڻ، ترڻ خواه ناچ ڪرڻ. آڪاڙن ۾ ورزشون سڀ نيڪ آهن، رڳو اهي حد کان ٻاهر نه ڪرڻ گهرجن ۽ نه وري اهڙيون سخت هجن جو دم لاءِ سهڪڻي پيو.

سريرڪ ڪسرت جو آدرشي نمونو، منهنجي خيال ۾، اهو آهي جنهن ۾ بدني، دماغي ۽ اخلاقي واڌارو ٿئي ٿو. جنهن صورت ۾ مونکي هڪ اهڙي سرشتي جي ڄاڻ آهي ۽ مون ان جو استعمال ڪيو آهي، تنهن صورت ۾ مان ان کان گهٽ ڪنهن به طريقي سان راضي ٿي نه سگهنديس.

اهو منهنجو اعتقاد آهي ته سريرڪ سکيا جو يوگ سرشتو سڀ کان پورن آهي، ڇاڪاڻ جو ان ۾ منش جي سيني ڳالهين جو ڌيان رکيو ويو آهي. ان جو واسطو نه رڳو سرير جي مشڪن کي سگهاري بنائڻ سان آهي، پر سڄي بدن جي صحت ۽ شڪتي وڌائڻ سان پڻ آهي. اهو دماغ، ڳلٽڙن، اندرين عضون، نسن، ماس تنتن ۽ جيوخانن جي ڪارروائين کي چست ڪري ٿو، اهو سهن-شڪتي وڌائي ٿو ۽ مقابلي ڪرڻ لاءِ زوردار طاقت جوڙي ٿو، ساه کڻڻ، رت جي ڦرڻ، کاڌي هضم ڪرڻ ۽ فوڪ ٻاهر ڪڍڻ جي ترتيب تي اثر وجهي ٿو. يوگ آسڻ اسانجي دماغ، سڄي سرير جي هرهڪ ڀاڱي، خاص ڪري پٺيءَ، پيٽ ۽ نهائيءَ وارن عضون تي، چڱو اثر ڪن ٿا ۽ انهن کي مضبوط بنائين ٿا. ڊاڪٽر وي-جي-ريلي جي شبدن ۾، "آسڻ بيماريون ڇنائين ٿا ۽ وري پاڙ کڻائين ٿا. انهنجو آلمڪ

اثر پڻ آهي ۽ اهي يوگ جي اوچ ساڌنن لاءِ تياري ڪرائين ٿا.“

اهي آسڻ، نه رڳو ڪن ٿورن سالن کان پر ڪيترين ئي صدين کان، وگياني طريقي آزمايل ۽ چڪاسيل آهن. اهي خاص انهيءَ لاءِ رٿيا ويا آهن جئن سرير اهڙيءَ حالت ۾ اچي جو قدرتي چڻائيندڙ شڪتيون چڱيءَ ريت اثر ڪري سگهن. يوگ آسڻ ڪو خود بيماريون نٿا لاهين؛ پر قدرت ئي آهي جا سرير جون پيڙائون ٿي چٽائي.

يوگ بيشمار منشن کي صحت ۽ هٺ-سڀائي بخشي آهي. دنيا ۾ جي ڪيترن ئي نامور انسانن اهو ڏنو آهي ته سندن قلدائڪ جيون ۽ صحتمند وڏي آورجا جو ڪارڻ يوگ ئي آهي.

يوگ، ڪسرت جي علم تي زور ڏني ٿو. يوگ جي سکيا مان تو ۾ هڪ نئين قسم جي جاڳرتا اچي ٿي؛ تو ۾ شڪتي وڌي ٿي ۽ ڪيترن جانورن جي رهڻين پٺاندڙ تو ۾ انهن آسڻن دواران شاندار بيهڪ ۽ سگهه ستيا اچي ٿي. يوگ دواران سرير کي پيرائي وناڻڻ هڪ ڪلا جيان سيکاري ٿي وڃي، ساه کڻڻ جي ريت وگياني طريقي ڏيکاري ٿي وڃي، ۽ سرير تي من جي ضابطي آڻڻ سان سرير، من ۽ آتما جو پاڻ ۾ سلوڪ ۽ ميلاپ آندو ٿو وڃي.

يوگ آسڻ ڇهن ورهين کان وٺي پنجهٺ ورهين جي عمر تائين شروع ڪري سگهجن ٿا. جيڪڏهن ان عمر کانپوءِ شروع ڪجن ته فقط سهنجا آسڻ ڪرڻ کپن؛ پر جيڪڏهن اهي اڳي ئي شروع ڪيا ويا آهن ته اهي ڪيستائين چالو رکجن تنهن لاءِ ڪابه عمر جي حد ٺهرايل نه آهي.

## عام هدايتون

آسڻ زمين تي وڇايل ڪتي، گلم يا ٿهه ٿيل بلئنڪيٽ تي ڪر.

آسڻ چڱي هوادار ڪمري ۾ ڪر.

آسڻ خالي پيٽ تي ڪر (ڳري رسوئيءَ کان ٽي چار ڪلاڪ پوءِ ۽ هلڪي رسوئيءَ کان ڪلاڪ ٻه پوءِ).

آسڻ شروع ۾ پندرهن منٽن کان وڌيڪ نه ڪر.

آسڻ هڪ ڪلاڪ کان مٿي ڪڏهن به نه ڪر.

آسڻن جي وچ وچ ۾ جلد جلد ٿوري ساهي پٽ.

هر هڪ آسڻ سان گڏ اونها موزون ساه کڻ.

سدائين وات بند ڪري نڪ مان ساه کڻ.

وڏي بيماري بعد هفتو کن فقط ساه کڻڻ جون ڪسرتون ڪر ۽ پوءِ آهستي آسڻ ڪر.

استرين کي ماهواريءَ جي پهرين ٻن ڏينهن ۾ ڪابه ڪسرت سواءِ ڳچيءَ، اکين ۽ ڀرائيءَ وارين ڪسرتن جي، نه ڪرڻ کپي. گرڀ جي ٽئين مهني بعد فقط هلڪيون ڪسرتون ڪرڻ کپن.

## ١. ڳچيءَ جون ڪسرتون

پٺ ڀر يا ڪرسيءَ ڀر ٽي ويهه؛ پٺيءَ جو ڪنڊو تمام سڌو رک، ۽ اکيون بند ڪر.

(١) مٿو پٺتي ۽ اڳتي آڻ، جيئن ڌ ڪا ٻي جان چيز آهي.
(٢) مٿو ساڄي پاسي ۽ کاٻي پاسي ڦيراءِ.
(٣) مٿو گھڙيال جي ڪانٽن جيان ڦيراءِ.
(٤) مٿو گھڙيال جي ڪانٽن جي اُبتڙ ڦيراءِ.

هر هڪ ڪسرت چئن کان ڇهن دفعن تائين ڪر. جڏهن پوري ڪرين تڏهن ڳچيءَ ۽ پٺيءَ کي هٿن سان ٿَپر.

## ٢. اک جون ڪسرتون

ساڳي ريت ٽي ويهه، جئن پهرين ڪسرت ۾ ويٺين. اکيون کولي ويهه ۽ هيٺيون ڪسرتون مٿو ڦيرائڻ بنا ڪر:

(١) ڇت ڏي نهار، پوءِ وري پٽ ڏي نهار.
(٢) ساڄي پاسي نهار، پوءِ کاٻي پاسي نهار (سڌي ريت).
(٣) ساڄيءَ ڪنڊ کان مٿي نهار، پوءِ کاٻيءَ ڪنڊ کان هيٺ نهار.
(٤) کاٻيءَ ڪنڊ کان مٿي نهار، پوءِ ساڄيءَ ڪنڊ کان هيٺ نهار.
(٥) اکيون گھڙيال جي ڪانٽن جيان ۽ وري اُبتڙ ڦيراءِ.

هر هڪ ڪسرت چار دفعا ۽ هر هڪ ڪسرت کان پوءِ اکيون ڪجھ دفعا ڇنڀ، پوءِ ٿوري آرام لاءِ اکيون بند رک.

اک جون ڪسرتون پوريون ڪري، پوءِ اکين مٿان هٿ جي ترين جا کوپا جھل. ميز وٽ سهنجو ٿي ويهه ۽ پنهنجون ٺونيون ڪنهن گديءَ يا ڪتاب مٿان رک؛ پٺي سڌي رک، اکيون بند ڪر ۽ اهي هٿ جي ترين جي کوپن سان ڍڪ.

(ساڄي هٿ جون آڱريون نرڙ تي کاٻي هٿ جي آڱرين مٿان اچڻ گهرجن). اکين تي زور اچڻ نه گهرجي. هن ڪوشش جي ترتيب جو اثر ٿڪل ۽ سيٽيل اکين ۽ نسن تي تمام ٺاريندڙ ۽ آرام بخش آهي.

ٻون جي هيءَ ترتيب نت نيم ڪندو رهندين، ته پنهنجي اکين جي نظر ۾ چڱو سڌارو ڏسندين.

## ٣. جهولڻ واري ڪسرت The Rocking Exercise

هيٺ پٽ ۾ ٽي ويهه ۽ گوڏا اڀا جهل، پير پٽ تي ٽڪي هڻجن. پنهنجا ٻئي هٿ گوڏن هيٺان وجهي آڱريون ملائي قابو جهل. هاڻي اڳيان نئڙ، پوءِ پٺيءَ جي ڪنڊي تي پاڻ کي لٽاءِ ۽ يڪدم ورِي اڳيئين ويهڪ تي اچ. اهڙي طرح ڪر جئن لڏندڙ ڪرسي ۾ ماڻهو لڏندو آهي. ڇهه دفعا اڳيان ۽ پٺتي، ٻنا ساهيءَ پٽڻ جي ۽ ٻنا پٺيءَ جي ڪنڊي سڌي ڪرڻ جي، پاڻ کي لوڏا ڪاراءِ.

اِئين بهتر ٿيندو جي تون ڏينهن جي شروعات هن ڪسرت سان ڪرين ڇاڪاڻ جو تنهنجي پٺيءَ جو ڪنڊو مڙي ٿو ۽ ڪرنگهي کي طاقت اچي ٿي. رات جو ڪرڻ سان سٺي ننڊ اچڻ ۾ واهر ملي ٿي.

سنهي گديءَ تي پاڻ جهولڻا ڪري جي ڪجهه تڪليف پائين ته پلي کي نرم ڪپڙو تهه ڪري وڌيڪ رک.

## ٤. ڪنڌر آسڻ The Arch Posture

هيءَ هڪ تمام سولي ڪسرت آهي، ۽ جيڪڏهن هيٺ پٽ تي تون ڪنهن ڪارڻ ليٽي نٿو سگهين، ته هنڌ ۾ به ڪري ٿو سگهين.

ٻنيءَ ٽي ليٽ ۽ پير ڇڪي بدن ڏانهن ويجهو آڻ جئن گوڏا مٿي چڙهي اچن.

هٿ پاسن سان سدا رک ۽ اکيون بند ڪر، جو چت ڏانهن اجايو نهارڻ مان ڪو فائدو ڪونهي ۽ پل اکين کي آرام ملي.



ڪندر آسڻ

هاڻ پنهنجي ٻني ۽ ٽڙا ٻٽ ڏي مٿي کڻ ۽ ساڳي وقت اونهو ساهه کڻ ۽ ساهه جيترو وقت جهلي سگهين اوترو جهل، ۽ انهيءَ ڍنگ ۾ رهه ۽ ٻني جيتري موڙي سگهين اوتري موڙ ۽ پوءِ جئن ٻني هيٺ ٻٽ تي آڻين تئن ساهه ٻاهر ڪڍ.

هيءَ ڪسرت ٽي چار دفعا ڪر.

جيڪڏهن تنهنجي ٻني ضعيف هجي، يا ٻنيءَ ۾ سور ٿيندو هجيئي، ته هيءَ ڪسرت ڪڏهن به نه ڇڏ. هن ڪسرت مان ٻنيءَ کي طاقت اچي ٿي ۽ چيلهه جي سور ۾ ڇوٽڪارو ملي ٿو.

## ٥. پون - مڪت (واءُ نورڪ) آسڻ ٤
### The Gas Relieving Posture

نالي مان ئي ظاهر آهي ته هي آسڻ ڇا لاءِ آهي. هي آسڻ به سولو آهي ۽ هند ۾ به ڪري سگهجي ٿو، جيتوڻيڪ اهو پٽ ۾ لهه تيل بلئنڪيٽ، فراسيءَ يا تڏي تي ڪرڻ گهڻو بهتر آهي.

پٺيءَ ڀر ٻئي پير ڊگها ڪري سمهو. پوءِ ساڄي ٽنگ مٿي کڻ ۽ اونهو ساهه کڻي گوڏي کي موڙ. ساهه روڪي ٻنهي هٿن سان گوڏو ڇڪي پيٽ سان لڳاءِ. پوءِ ٻانهون پاسن سان سڌيون رکي ٽنگ ڊگهير (پير جون آڱريون مٿهن طرف هجن) ۽ پوءِ آهستي آهستي ٽنگ پٽ تي هيٺ لاهه ۽ ساڳي وقت ساهه به ٻاهر ڪڍندو وڃ.

ساڳي طرح کٻيءَ ٽنگ سان ڪر ۽ پوءِ ٻنهي ٽنگن سان. سڄي ڪسرت به ٽي دفعا ڪر.



پون - مڪت آسڻ

شروعات ۾ توهان شايد ٻئي ٽنگون تمام آهستي هيٺ لاهي نه سگهيو، پر توهان ڏينهن جي استعمال کان پوءِ توهان هيءَ کسرت نيڪ طرح ڪري ويندا. جڏهن توهان ٻئي ٽنگون هيٺ لاهيو تڏهن جيستائين پير زمين تي پهچن تيستائين فقط هڪ ساهه جهلڻ جي ڪوشش نه ڪر، پر جڏهن ٽنگون لاهيندو وڃين تڏهن گهٽيئي دفعا ساهه کڻندو وڃ. شروعات ۾ هي آسڻ ٻن دفعن کان مٿي نه ڪريو ٻيءَ صورت ۾ شايد ٿنهنجون پيٽ جون مشڪون ڏکوئيندڙ ٿي پون.

هي آسڻ گئس ڪڍڻ ۽ قبضيت ۽ پنيءَ جي سور لاهڻ ۾ مددگار ٿئي ٿو. اهو پيٽ جي مشڪن کي طاقتور ڪري ٿو، پيٽ سنسائي ٿو ۽ جيري ۽ ٻريءَ لاءِ فائديمند ٿئي ٿو.

## ٦. پشچموتان (ڊگهيرڻ وارو) آسڻ The Stretching Posture

پٽ تي ٽنگون ڊگهيون ڪري ويهو پير جهڪ ٻئي سان ڪنا هجن ۽ مٿو ۽ پنيءَ جو هڏو سڌا هجن. پوءِ ڊگهو ساهه کڻ، پيٽ تورو سنسائي ساهه ٻاهر ڪڍڻ شروع ڪر ۽ سچو بدن اڳتي نوڙاءِ جڏهن توهان پيرن جون آڱريون يا ڪڙي ٻنهي هٿن سان جهلي سگهيو ۽ نرڙ اچي گوڏن کي لڳي.

توري تائين انهيءَ ڍنگ ۾ رهه، پوءِ آهستي پنهنجيءَ اصلوڪيءَ حالت ڏانهن موٽ ڪاءِ.

هي آسڻ، ٻه يا ٽي دفعا ڪر.

هي پشچموتان آسڻ قبضيت، چيلهه جي سور ۽ سائيٽيڪا سور لاءِ تمام فائديمند آهي. هيءَ ڪسرت ضعيف آندن، پيٽ جي مشڪن ۽ نهائينءَ جي عضوي کي طاقتور ڪري ٿي ۽ گوڏي هيٺان نس جي مشڪن کي چڪي ڊگهو ڪري ٿي.

جيڪڏهين تون شروعات ۾ پيرن تائين نه پهچي سگهين يا تنهنجو نرڙ هيٺ گوڏن تائين نه اچي سگهي، ته دل شڪست نه ٿيءِ؛ پنهنجن مرن يا سٿرن کي قابو جهلي ۽ پاڻ کي اڳتي ڇڪي، جيترو هيٺ نئڙي سگهين اوترو پاڻ نئڙاءِ.



پشچموتان آسڻ

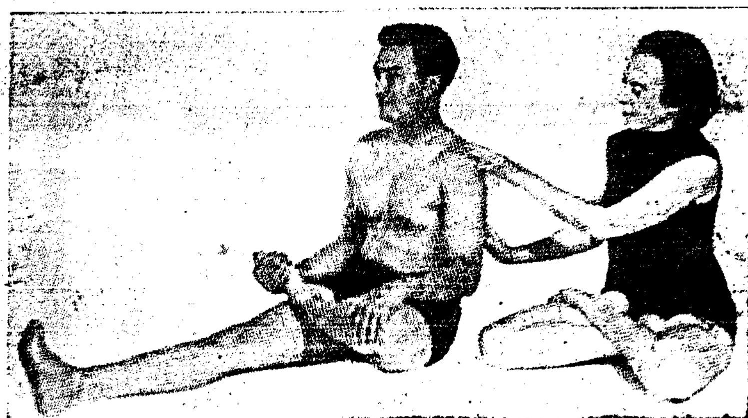
تنهنجي لاءِ اهو مددگار ٿيندو جي تون پيرن جي چوڌاري ڪو پٽو ويڙهي ڇڏين ۽ پوءِ جئن تون پنهنجو سر اڳتي ڇڪين، ته پٽي کي لغام جيان هٿن ۾ جهلين. پر مهرباني ڪري پاڻ کي اهو دوکو اصل نه ڏج جو گوڏا ونئي موڙين - تنهنجون ٽنگون بلڪل سڌيون هئڻ گهرجن.

**٧. اَرڌ - پدم (اڌ ڪنول) آسڻ The Half-Lotus Posture**

اَرڌ - پدم (اڌ ڪنول) آسڻ پنهنجين خوبين کان سواءِ پدم آسڻ (ڪنول آسڻ) لاءِ هڪ تياري آهي. هيءَ ڪسرت تنهنجن ٽنگن ۽ گوڏن کي موڙڻ ۾ مدد ڪندي.

پٺ تي ٽي ويهه ۽ ٻئي سنڌين ۽ ٻئي ٽنگون سڌيون رک، جئن تو اڳينءَ ڪسرت ۾ ڪيو. هاڻ پاڻ پنهنجو ساڄو پير مٿي ڪري پنهنجي کاٻيءَ ستر مٿان رک (جي تي سگهي ته پير جي ترِي مٿي ٽيل هجي)؛ پوءِ ساڄي گوڏي کي هيٺ مٿي ٽپ ڏيار، ۽ ان کي هٿ سان هيمله پٽ سان لڳاءِ. (جيڪڏهن توکي ستر مٿان پير آڻڻ ۾ تڪليف ٿئي، ته اهو پٽ تي گسڪائي اهڙيءَ طرح آڻ جئن پير جي ترِي اڇي ستر سان لڳي.)

گوڏي کي ٽپ ڏيارڻ جي ڪسرت ٿورا منٽ هر روز ڪرڻ گهرجي ڇاڪاڻ جو ان مان آخر سنڌ اهڙا نرم ۽ مڙڻا ٿا ٿين جو تون پدم آسڻ (نمبر ٨) سؤلو ۽ بنا ڪنهن تڪليف جي ڪري سگهندين.



اَرڌ - پدم آسڻ (اڌورين ويهڪ)

گوڏي کي ٽپ ڏيارڻ پورو ڪري، تون اونهو ساهه کڻ، پر پير ستر تي رکيل هجي، ۽ ساهه ٻاهر ڪڍندو، آهستي آهستي پاڻ کي اڳيان نئڙاءِ ۽ ٻنهي هٿن سان ڏائي پير جي ترِي، آڱرين، مري يا وچين پاڱي کي پڪڙ (ڏائو گوڏو موڙڻ بنا). کاٻي پير مٿان تون پٺو نه ڪم آڻي سگهين ته ۽ انجون پيڇڙيون هٿن ۾ جهل، جئن تون پاڻ هيٺ نئڙائيندو وڃين.



اَرڌ-پدم آسڻ (ٻي ٻيهڪ)

انهيءَ صورت ۾ ٻاڻ کي ٿورن سيڪنڊن لاءِ جهل ۽ وري ساڳي ڪسرت ٻه يا ٽي دفعا ڪر. بدن جي انهيءَ صورت کي هميشه آهستي آهستي ڇڏ ۽ بنا جهوٽي جي اَصلي صورت کي وڃي رس.

هٿ وري ساڄي سٿر تي کاٻو پير رک ۽ ساڳي ڪسرت وري مٿان کان وٺي ڪر.

اَرڌ-پدم آسڻ اهڙو ئي اثر ٿو ڪري جهڙو پشچموتان آسڻ (نمبر ٦). اهو پيٽ جي چربي گهٽائڻ، قبضي ٽوڙڻ، ۽ چيلهه جي سور ۽ سائيٽيڪا سور ڇٽائڻ ۾ مددگار ٿو ٿئي. پيٽ جي مشڪن، وڏي آنڊي، ۽ نهائينءَ کي سگهاري ڪري، پٺيءَ جي ڪنڊي کي نرم ۽ مڙندڙ بنائڻ ۽ گوڏي جي نس واري مشڪ کي لچڪ ڏيڻ سان گڏوگڏ، اَرڌ-پدم آسڻ ضعيف مُرن کي طاقت ڏئي ٿو ۽ گوڏن ۽ ٽنگن جي ٻين سڌن کي مُلايم ڪري ٿو.

### ٨. پدم (ڪنول) آسڻ The Lotus Posture

ڀارت ۾ پرمپرا کان پدم آسڻ ڌيان لاءِ ڪيو ويندو آهي ڇاڪاڻ
جو من کي ايڪاگر ڪرڻ لاءِ اهوئي سڀني ۾ سٺو طريقو آهي.
تون هي آسڻ تيستين ڪرڻ جي ڪوشش نه ڪج جيستين
[illegible] پدم آسڻ ۾ سولائيءَ سان ٽنهنجا گوڏا لچڪدار ٿي ڌرتي
سان لڳن. ان کان پوءِ ئي تون پنهنجي ٻي ٽنگ چاڙهي
سگهندين ۽ ڪڙي ٻئي سٿر تي رکي سگهندين. اهڙيءَ ريت
تون پدم-آسڻ ٺيڪ ڪري سگهندين.



پدم آسڻ (گلوريا سونسن) [illegible]



پدم آسڻ (اِندرا ديوي)

شروع ۾ تون گھڻو ڪري ھيءُ آسڻ ٿورن سيڪنڊن کان وڌيڪ ڪري ڪين سگھندين، پر ھر روز جي استعمال کانپوءِ تون ھي آسڻ بنا ھلاکيءَ جي ڪلاڪن ۾ سور ٿيڻ کان سواءِ ٺي ڪري سگھندين. ڏکڻ ھندستان ۾ ته ماڻھو ھن آسڻ ۾ ويھي نه رڳو ڌيان ڪن، پر پڙھڻ، لکڻ، ڪم ڪار ڪرڻ يا کائڻ به ھن طرح ويھي ڪن.

پدم آسڻ ۾ نسن کي شانت ڪرڻ لاءِ نهايت اثرائتو آهي؛ ان مان سنڌ مُلايم ٿين ٿا، ۽ جسم جو پنيءَ جو ڪنڊ و بلڪل سڌو رکڻو آهي تنهن ان مان بدن جي چال پڻ نيڪ رهي ٿي. هي آسڻ يوگ جي پين منزلن جي سکيا لاءِ نهايت مکيه آهي.

## ٩. يوگ مدرا (نمڻ وارو) The Stoop

هي آسڻ هن ريت ڪيو ويندو آهي: پدم آسڻ جيان ويهي، هٿ پٺيان پڪڙي جهلي، اونهو ساهه ڪڍي ۽ وري جسم ٻاهر ڪڍي، تنهن ٻانهن کي اڳيان نمائي جيسين نهڻو زمين اچي پٽ سان لڳي. هن ڍنگ ۾ ٿورا سيڪنڊ ويهو ۽ وري آهستي آهستي موٽي اصلوڪي طرح ٿي ويهو.



يوگ مدرا

هي ٻه يا ٽي دفعا وري ڪر. مان ڄاڻان ٿي ته هي چوڻ سولو آهي، ڪرڻ ڏکيو آهي. سيڪڙيالن کي لکهن ڪري هي ڪسرت هن نموني ڪرڻ گهرجي: پلٿي ماري، سڌو ٿي ويهه ۽ هٿ گوڏن هيٺان رک جڏهن ته ٽنگن کي ٿو جهلين؛ اونهو ساهه کڻ ۽ جڏهن ساهه ٻاهر ڪڍين تڏهن جيترو ٿي سگهيئي اوترو پاڻ کي اڳتي نمراءِ.

۽ هاڻ اچ ته يوگ مدرا ٻئي نموني ٻه ڪريون: پنهنجون مُٺيون پيٽ جي هيٺين ڀاڱي جي ٻنهي پاسي رک؛ اونهو ساهه کڻ ۽ پوءِ ساهه ٻاهر ڪڍندي پاڻ کي هيٺ نمراءِ ۽ ساڳئي وقت پيٽ طرف مُٺيون زور سان دٻاءِ. اِها ڳالهه هن ڪسرت جو مکيه حصو آهي، ڇاڪاڻ جو ان مان آنڊن جي ڪارروائي تيز ٿئي ٿي.

هي آسڻ قبضيت لاءِ نهايت ڪارگر آهي؛ ان مان وڏي آنڊي ۽ نهائين واري ڀاڱي کي سگهه ملي ٿي، پيٽ جون ديواريون مضبوط ٿين ٿيون ۽ جي آنڊا پنهنجي جاءِ تي نه آهن ته اهي موٽي اصلوڪي جاءِ وٺن ٿا.

## ١٠. ترڪون (ٽن ڪُنڊن وارو) آسڻ
**The Triangle Posture**

پير هڪ ٻئي کان گهڻو جدا ڪري بيهه. ٻانهون پاسن کان ڪلهن جي سنوت ۾ ٻنهي طرف جهل. اونهو ساهه کڻ ۽ جڏهن ساهه ٻاهر ڪڍين تڏهن سڄو ڌڙ ساڄي طرف (پاسيرو) نمراءِ جيستائين ساڄو هٿ پٽ سان وڃي لڳي. کاٻو هٿ سڌائيءَ ۾ ڏکو جهلڻ گهرجي ۽ مٿو اُن طرف ڪرڻ گهرجي. وري ساڳي صورت ۾ موٽ ۽ هيءَ ڪسرت کاٻي پاسي کان شروع ڪر.



ٽريڪون آسڻ

هي ٽريڪون آسڻ پٺيءَ جي ڪنڊي جي نسن ۽ پيٽ جي ڀاڱي کي طاقتور ڪري ٿو ۽ پٺيءَ جي ڪنڊي کي هڪ پاسي ٽيڙڻ جي چرپر ڏئي ٿو ۽ آنڊن ۾ هلچل ٿيڻ ڪري قبضيت لاهڻ ۾ مددگار ٿئي ٿو. ساڳي وقت جيڪڏهن ڏڌ، سٿرن يا ٽنگن جي هڏن پچڻ ڪري ٽنگون ٽيڏيون ٿي ويئون هجن، ته اهي پڻ وڌي سگهن ٿيون.

## ١١. ٽريڪون آسڻ (پٺيءَ وارو ٽڪنڊو)
**The Supine Triangle Posture**

پير جدا ڪري بيهه، هٿ پٺيءَ وٽ قابو جهل، گوڏا سڌا رک. اونهو ساهه کڻ ۽ جڏهن ساهه ٻاهر ڪڍين تڏهن هيٺ نئڙ، جيستائين تنهنجو نرڙ ساڄي گوڏي سان لڳي. پوءِ اصلوڪيءَ صورت ۾ موٽ ۽ ساڳي ڪسرت وري ٻئي پاسي ڪر. هي آسڻ ڪجهه وقت گهرندو، سو دلشڪسته نه ٿج.



ترڪون آسڻ (پٺيءَ وارو)
هن آسڻ جا اُهي ئي گڻ آهن جهڙا پهرئين ترڪون آسڻ جا.

## ۱۲. ڀجنگ (نانگ) آسڻ The Cobra Posture

پيٽ ڀر ليٽ، ترين ڇاتيءَ جي ٻنهي پاسي رک ۽ نرڙيون مٿي ڪڻ. ٽنگون سڌيون رک ۽ آڱريون موڙ نه. هاڻ اونهو ساه کڻ ۽ جيئن ساه ٻاهر ڪڍين تيئن ترين تي زور ڏيئي پنهنجو ڌڙ مٿي کڻ ۽ پٺي ڪمان وانگر ٻهار (سرير جو دن کان هيٺيون ڀاڱو، زمين سان ئي لڳو پيو هجي)۽ پوءِ ساه روڪي مٿو پٺتي اُڇل ۽ هن حالت ۾ ٿورا سيڪنڊ رهه ۽ پوءِ وري اصلوڪي صورت ۾، جيئن ساه ٻاهر ڪڍين تيئن اَچ.
ڀجنگ آسڻ اندريل ڳلٿن (صفحه ۹۷) کي نيڪ رکي ٿو. جن کي گهٽي ڪم ڪرڻ ڪري پٺيءَ ۾ سور پوندڙ هجي تن لاءِ هي آسڻ فائديمند آهي ۽ اُن مان پٺيءَ جو ڪنڌو

جيڪڏهن پنهنجي جاء تان ٿورو ٿڙي ويو هوندو ته پوري جاء تي اچي ويندو، اُن سان لاڳو نسن ۾ طاقت ايندي، پٺيءَ جو ڪنڊو لچڪدار ٿيندو ۽ پيٽ جي مشڪن کي سگهه ايندي. جن اِسترين کي ڳيبرڻ وغيرهَ جي ڪا حرڪت هوندي،



ڀجنگ آسڻ

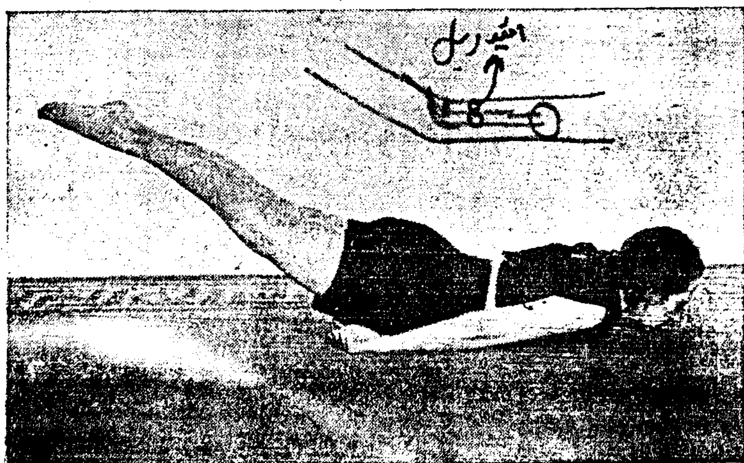
تن لاءِ هيءَ سٺي ڪسرت آهي. جن ماڻهن جو پيٽ ڪاڏي ڪانڻ ڪان پوءِ ڦوڪجي ٿو پوي تن کي هن آسڻ تي زور ڏيڻ گهرجي.

## ١٣. سلڀ (مڪڙ) آسڻ The Locust Posture

پيٽ ڀر ليٽ جئن ڪاڏي زمين سان اچي لڳي، ٻانهون پاسن کان سڌيون هجن، مُنهون پڪوڙيل ۽ پير جون آڱريون سڌيون هجن. اونهو ساهه کڻي ساڄي ٽنگ جيترو مٿي کڻي سگهين اوترو مٿي کڻ، جيترو وقت ساهه جهلي سگهين اوترو وقت ٽنگ مٿي

جهل ۽ پوءِ ٽنگ هيٺ لاهيندو ساهه آهستي ٻاهر ڪڍ.

هيءَ ڪسرت وري کاٻيءَ ٽنگ سان ڪر ۽ پوءِ وري ٻنهي ٽنگن سان، جنهن بدن جو سڄو زور ڪاڏيءَ، ڇاتيءَ ۽ ٻڪوڙيل مُٺين تي رهي.




سلڀ آسڻ

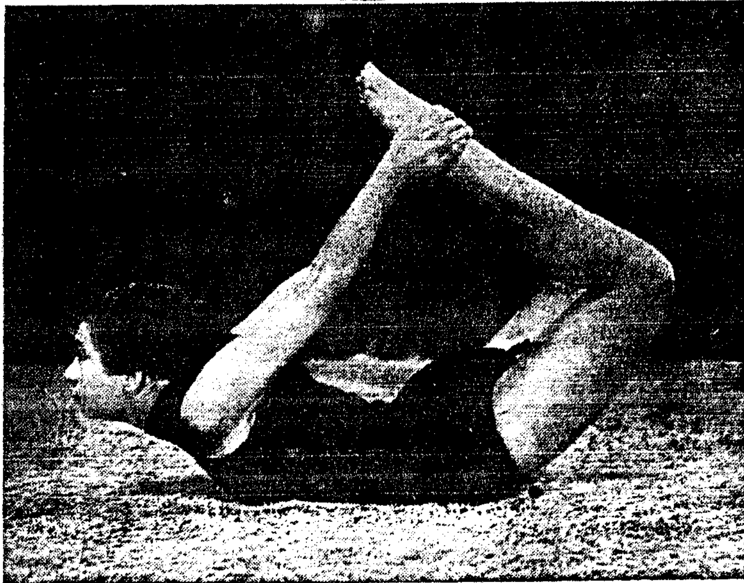
هيءَ ڪسرت وري ڪرڻ کان اڳ ڪجهه ساهي پٽ.

سيڪڙامت لاءِ سولائي ٿئي تنهن لاءِ مان صلاح ٿو ڏيان ته توهان پنهنجون تريون سٿرن هيٺان آڻي انهن کي آڱرين سان مٺي ڇڪ.

سلڀ آسڻ ڦڦڙن، پٺيءَ ۽ ٻانهين وغيره لاءِ سٺي ڪسرت آهي. ڀجنگ آسڻ جيان هيءَ لاڳاپو رکندڙ نسن کي طاقتور ڪري ٿو، پيٽ جي مشڪن کي سگهارو بنائي ٿو، پٺيءَ جي ڪنڊي کي لچڪ ڏئي ٿو ۽ ائڊرينل ڳلٽين جي ڪارروائيءَ کي تيز ڪري ٿو. هن ڪسرت ۾ ٽڙا وڌيڪ پڪا ٿين ٿا ۽ انهن جي ٽولهه ۾ گهٽجي ٿي. جن ماڻهن کي کاڌي کائڻ کان پوءِ جلدي پيٽ جي پرڻي ٿي پوي ٿي، تن کي هن آسڻ مان چڱو فائدو ٿيندو.

## ١٤. ڌنر (ڌنش) آسڻ The Bow Posture

پيٽ ڀر ليٽ، ٽنگون مٿي ڪڍي گوڏن وٽ موڙ ۽ مرن کي هٿن سان پڪڙ. اونهو ساهه کڻ ۽ ٻئي ٽنگون ۽ ڌڙ مٿي کڻ جئن ٻئي ڌنش (ڪمان) جيان ٿي بيهي ۽ توهان فقط پيٽ تي ليٽيل هجو. هن پوزيشن ۾ ٿورو وقت رهو ۽ ساهه روڪ، پوءِ جئن ساهه ٻاهر ڪڍيو ته آهستي آهستي ٽنگون هيٺ لاهه.



ڌنر آسڻ

ٽنگون مُرن کان پڪڙي پنهنجي ڌانهن نه ڇڪ، پر مٿي کڻڻ جي ڪوشش ڪر ۽ پنهنجا سٿر زمين تان مٿي کڻ. جيڪڏهن توهانجا هٿ مرن تائين نه پهچي سگهن ته رومال، پٽو، يا ٽوال پيڙو ورائي هرهڪ مري تي وجهه، جئن توکي جهلڻ ۾ سولائي ٿئي.

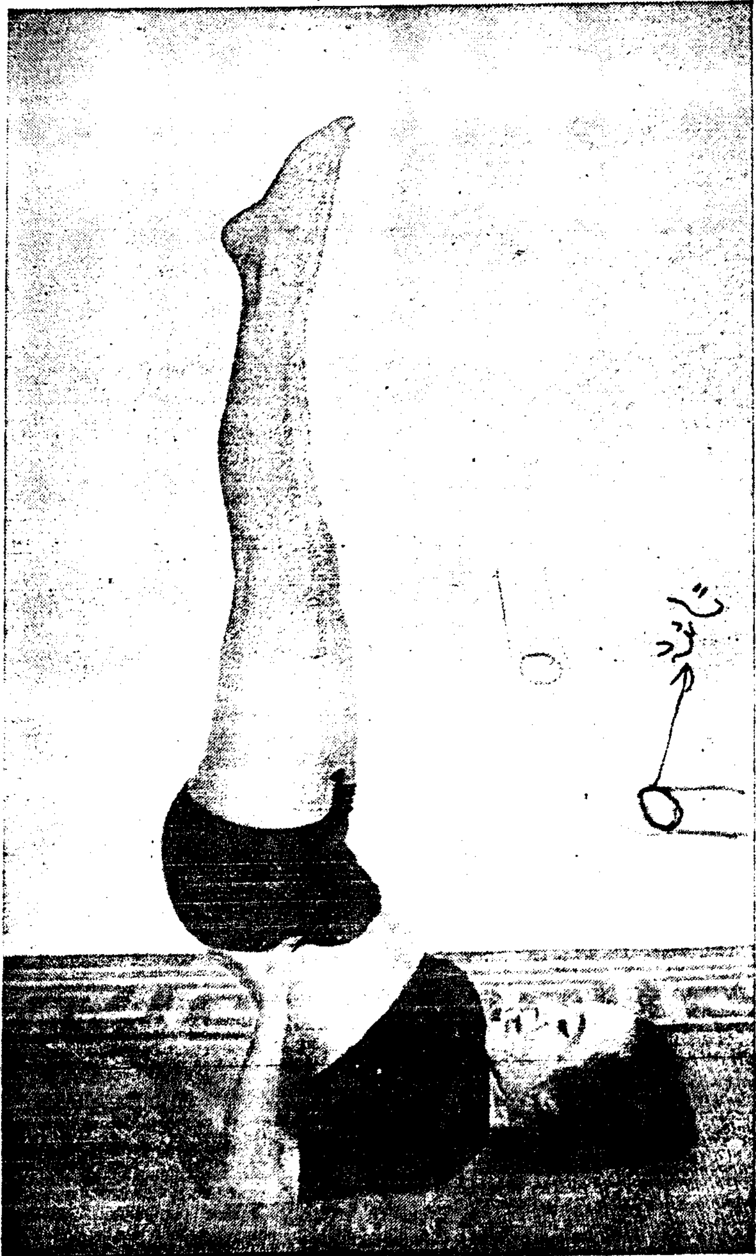
هيءَ ڪسرت پچنگ ۽ سلپ آسڻ جهڙي آسان نہ آهي، ۽
توهان اها پورو گرهڻ ڪري وجهن تنهن لاءِ شايد ٿورو وڌيڪ
استعمال جو ضرور ٿيندو. ڏنر آسڻ پڻ انڊرينل گلئڙن
کي نيڪ ڪارروائيءَ ۾ رکي ٿو، پيٽ جي چربي گهٽائي
ٿو، هاضمو سڌاري ٿو، آنڊن جي ڪارروائيءَ کي چست
ڪري ٿو، پنيءَ جي ڪنڊي ۽ نهائين کي سگهارو ڪري
ٿو، بدهاضمو، گئس، قبضيت ۽ جيري جي سستي دور
ڪري ٿو.

## ١٥. وپريت ڪرڻي (اُبتي ٻيهڪ) The Reverse Posture

پنيءَ تي ليٽ ۽ ٽنگون ۽ پني مٿي ڪڻ، سٿرن هيٺان هٿ
رکي ڌڙ کي مٿي جهل، ٽنگون سڌيون ٻاهر ۽ پيرن جون آڱريون
نوڪدار ڪر. اکيون بند رک ۽ اونها ساهه کڻ. هن ٻيهڪ
۾ جيترو گهڻو وقت ٻيهي سگهين اوترو ٻيهہ ۽ يعني جيسين
تنهنجون ٽونيون سهي سگهن.

وپريت ڪرڻي استري-پرش وارن گلئڙن ۽ ٿائرائڊ گلئڙي ۾
پوري ڪارروائي آڻي ٿي ۽ نهائين واري ڀاڱي لاءِ نهايت
عمدي آهي. هيءَ ڪسرت جيوَ-شڪتي ۽ جواني وري آڻڻ
۾ وڏي مددگار آهي. هيءَ ڪسرت روزاني ڪرڻ سان وقت
کان اڳي پيدا ٿيل ڪي هٽائي ٿي ۽ تنهنجي منهن تان اڻوڻندڙ
گهنجن کي نيڪالي ڏيئي ٿي ڇڏي. ڇهريدار ۽ ڪليل منهن
لاءِ وپريت ڪرڻي، سرو-انگ آسڻ ۽ سيرش آسڻ ٿي گهڻي
قدر جوابدار ٿا ٿين.

جيڪڏهن توکي هيءَ ڪسرت بنا ڪنهن ٻئي جي مدد جي ڪرڻ ۾
اهنجائي ٿئي تہ مان توکي هيءَ واٽ ٿي ڏسيان: وڏو وهاڻو
کڻ يا بلئنڪيٽ کي گول ڪري اهو پٺ تي رک، ۽ ان مٿان



وپریت کرنی

اُتي ويهي ۽ پوءِ آهستي پٺيءَ ڀر ليٽ ۽ ٽڙن کي هٿن سان ٽيڪ ڏي. وهاڻو پٺيءَ جي هيٺين پاڱي لاءِ گهربل سهارو ڏيندو.

جڏهن تون بنا مدد جي هيءَ ڪسرت ڪري سگهين تڏهن وهاڻو ڇڏي ڏي. تونيون پاسن جي نزديڪ رکڻ پلجي نه وڃي، ۽ سڀ کان مکيه ڳالهه اها آهي ته ويپريت ڪرڻيءَ واري ويهڪ وقت اونها ساهه کڻندو رهه.

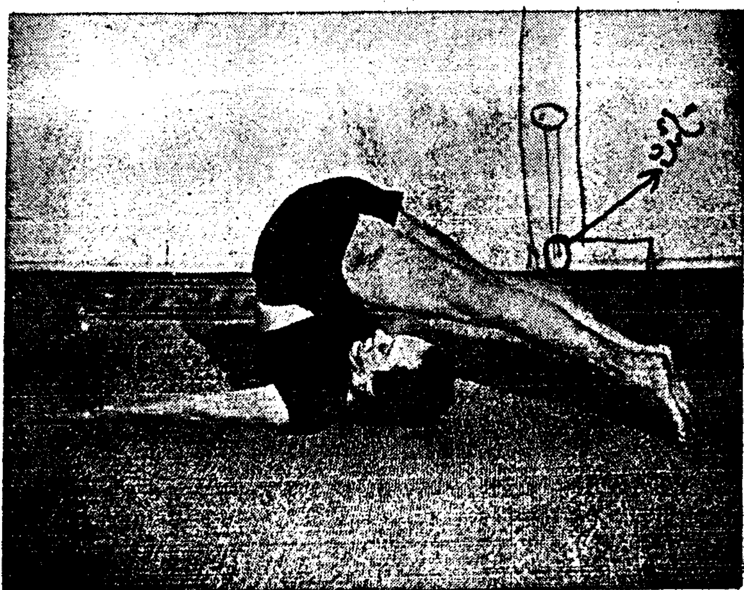
منهنجو وڏي ۾ وڏي عمر وارو شاگرد ٨٥ ورهين جو آهي، ۽ ٻيو هڪ سيٺي ۾ جاڻنو آهي جنهنجي تور منهنجي ڪلاس ۾ داخل ٿيڻ وقت ٢٦٠ پائونڊ هئي. ٻئي ٿوري سيکارڻ سان ئي هيءَ ڪسرت چڱي سکي ويا. تون به ڪري سگهين ٿو!

## ١٦. هل آسڻ (هَر) The Plough Posture

اُڀيءَ ويپريت-ڪرڻيءَ جيان ويهي اونهو ساهه کڻ ۽ جئن ساهه ٻاهر ڪڍندو رهين، تئن آهستي آهستي ٻئي ٽنگون سر مٿان ڦيرائي هيٺ آڻ، جيستين تنهنجون پيرن جون آڱريون مٿي جي پنيان وڃي پٽ سان لڳن. گوڏا سڌا جهل ۽ هٿ اڳي وانگر پاسن کان رکي يا پٽ تي هيٺ ڏگهيڙ، جئن سامهون تصوير ۾ ڏيکاريل آهي.

پنهنجون اکيون بند ڪر ۽ اونها ساهه کڻ. جيترو وقت هن ويهڪ ۾ رهي سگهين اوترو رهه.

پوءِ ساهه ٻاهر ڪڍندو، وري موٽ کاءِ. پنهنجي پٺي تمام آهستي آهستي لاهه، جئن پٺيءَ جي ڪنڊي جا سنڌ هڪ هڪ ٿي پٽ سان اچي لڳن. جڏهن تنهنجي سڄي پٺي اچي

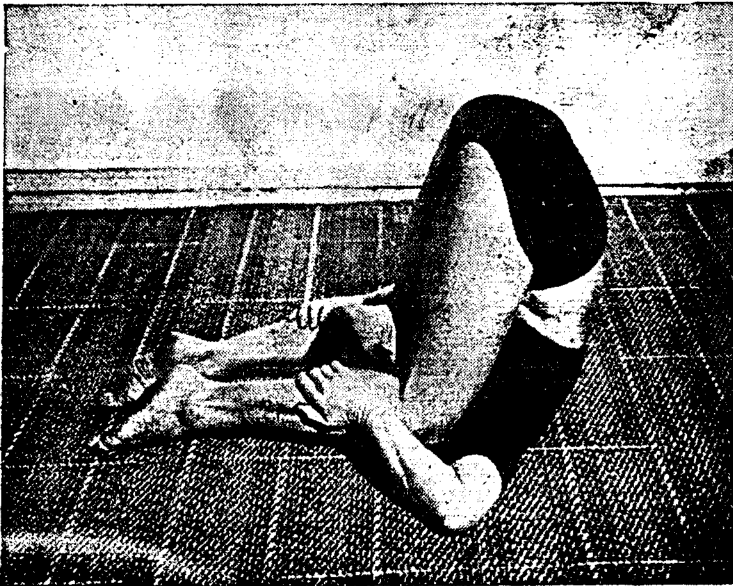


هل آسڻ

پٺ سان لڳي تڏهن پنهنجا گوڏا سڌا ڪري پيرن جون آڱريون مٿي سڌيون جهل، پوءِ اونهو ساهه کڻ، جڏهن ساهه ٻاهر ڪڍين، تڏهن هوري هوري ٽنگون تيل لڱون هيٺ لاهه، جيسين سڄو بدن پٺ سان سڌو اچي لڳي. پنهنجا پير جيستائين پٺ سان لڳن تيستائين تون هڪ ٻيو ساهه جهلڻ جي ڪوشش نه ڪر، پر جڏهن پير لاهيندو هلين تڏهن گهٽائي ٻه دفعا ٻيو ساهه کڻ.

جيڪڏهن تنهنجو پٺيءَ جو ڪنڊو تمام ملائم نه آهي، ته تون شروع ۾ هي آسڻ پوريءَ ريت نه ڪري سگهندين. ۽ جي ڪٿي تنهنجون پيرن جون آڱريون پٺ کان گهڻو پري ٿين، ته تون دلشڪست نه ٿيءُ. روزاني استعمال ۾ ئي اهو راز سمايل آهي جو تون هي آسڻ ٺيڪ ريت ڪري سگهين.

مان توکي ٻي سولي واٽ ٿي ڏيکاريان: پٺيءَ ڀر ليٽ جتي تنهنجو مٿو پٺ کان انڪل ۾ فوٽ پري هجي. هاڻي وڇرس-ڪرٽي



هل آسڻ ( ٻيو نمونو )

شروع ڪر، ٻوءِ پنهنجون ٽنگون سر مٿان آڻ جيسين تنهنجي پيرن جون آڱريون پٽ سان اچي لڳن. ٻوءِ پٽ تان هيٺ ”پنڌ“ ڪري هل. پر پيرن جون آڱريون زور سان پٽ تي نه آڻ، ڇاڪاڻ جو اُن مان شايد ڪا سخت مشڪ ضربجي پوي.

هل آسڻ ٿائرائڊ ڳلٽري، جيري ۽ هياڃي تي اثر وجهي ٿو. جن ماڻهن کي سنڌن جي سور، ٿولهه، نسن جي تڪليف، هڏن جو وائي سور، بدهاضمي ۽ قبضيت جي شڪايت آهي اُن لاءِ هي آسڻ تمام لاڀدائڪ آهي. اُن مان پٺيءَ جو ڪنڊو سخت ٿيڻ ۽ بگڙجڻ کان روڪجي ٿو ۽ اُن کي ملايم ۽ صحتمند رکڻ ۾ مدد ملي ٿي.

جيستائين توهان پنهنجو پٺيءَ جو ڪنڊو ملايم ۽ جوان رکي سگهندا، تيستائين توهان سچ پچ ٻڍاپي کي دور هٽائي سگهندا.

## ١٧ سرو-انگ (ڪلهي تي بيهڻ وارو) آسڻ
## The Shoulderstand

پٺيءَ ڀر پٽ تي ليٽ، اونهو ساهه کڻي ٽنگون ۽ پٺيءَ جو ڪنڌ وٽي چاڙهه جيستائين ٺونهنجي ڳاڏي ڇاتيءَ کي زور سان دٻائي ۽ سڄو بدن هٿن جي آڌار سان ڪلهن ۽ گردن جي پٺ تي بيٺل هجي. (هٿ پٺيءَ جي ڪنڌي جي وچ تي، چيلهه ۽ ڪلهن جي ڦٽين جي وچ ۾ رکيل هجن). پٺي، گوڏا ۽ پير جون آڱريون بلڪل سڌيون رکڻ گهرجن.

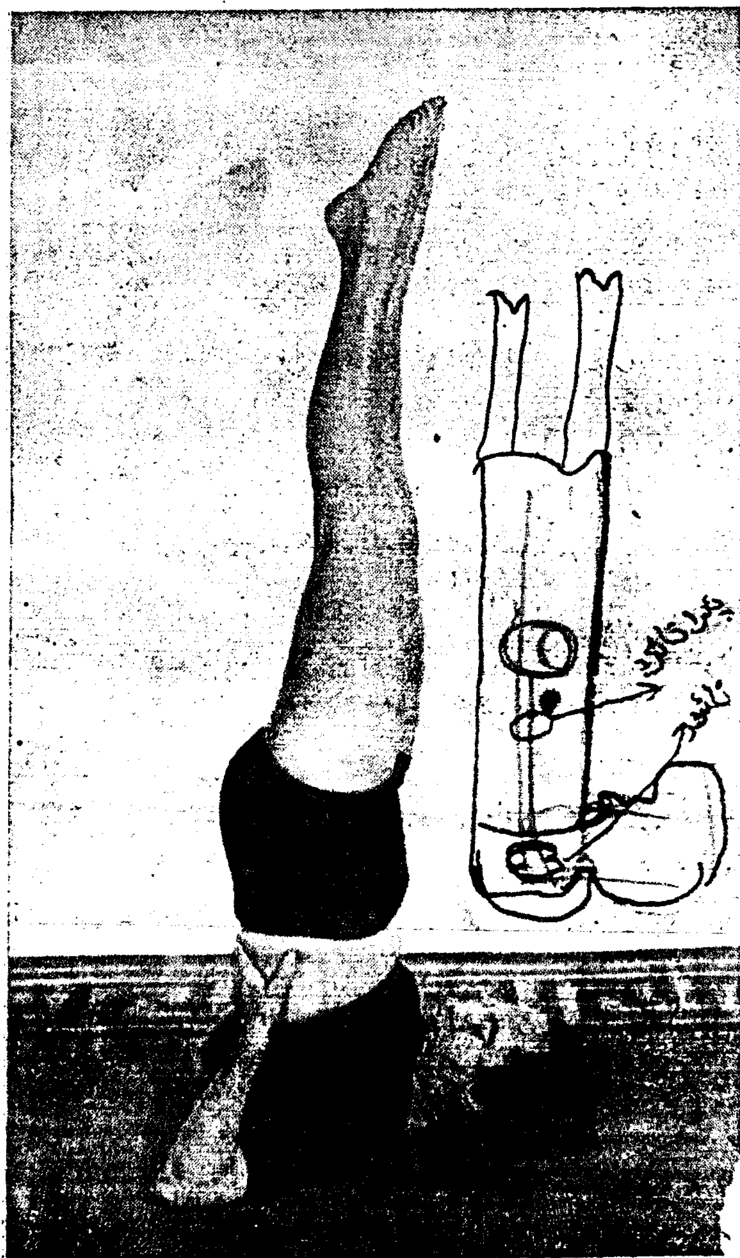
هاڻ پنهنجون اکيون بند ڪر ۽ اونها ساهه کڻ ۽ جيترو وقت "موم-بتيءَ جهڙي نموني" ۾ رهي سگهين اوترو وقت رهه. پوءِ گوڏا موڙي، پٺي ڪمان جيان ورائي آهستي آهستي اصلوڪي حالت ۾ موٽ ڪاءِ.

جيتوڻيڪ هي آسڻ وپريت-ڪرڻيءَ جيان پيو لڳي، پر هيءَ وڌيڪ تڪليف وارو ۽ اڙکو آهي. هي آسڻ تيستائين ڪرڻ جي ڪوشش نه ڪج، جيستائين توکي وپريت-ڪرڻي ۽ هل آسڻ کي قدر اچي وڃن.

سرو-انگ آسڻ ٿائرائڊ ڳلٿڙي ۽ جنس وارن ڳلٿڙن کي نيڪ ڪارروائيءَ ۾ آڻي ٿو، پر جن کي ٿائرائڊ ڳلٿڙي جي جسماني خرابي هجي يا ڳڪام جي سخت تڪليف هجي تن کي هي آسڻ ڪرڻ نه گهرجي.

جن کي قبضيت، بدهاضمو، دمڪشي، رت جو بگڙيل قيرو، وغيره، جي نربلتا يا ڪا زناني تڪليف هجي، تن لاءِ هي آسڻ گڻڪاري آهي. هن آسڻ مان نسن کي طاقت ملي ٿي، رت صفا ٿئي ٿو ۽ اکيون ۽ مٿانو نيڪ حالت ۾ رهن ٿا.

سرو-انگ آسڻ سرير خواهه من کي بل ۽ چستي ڏئي ٿو.

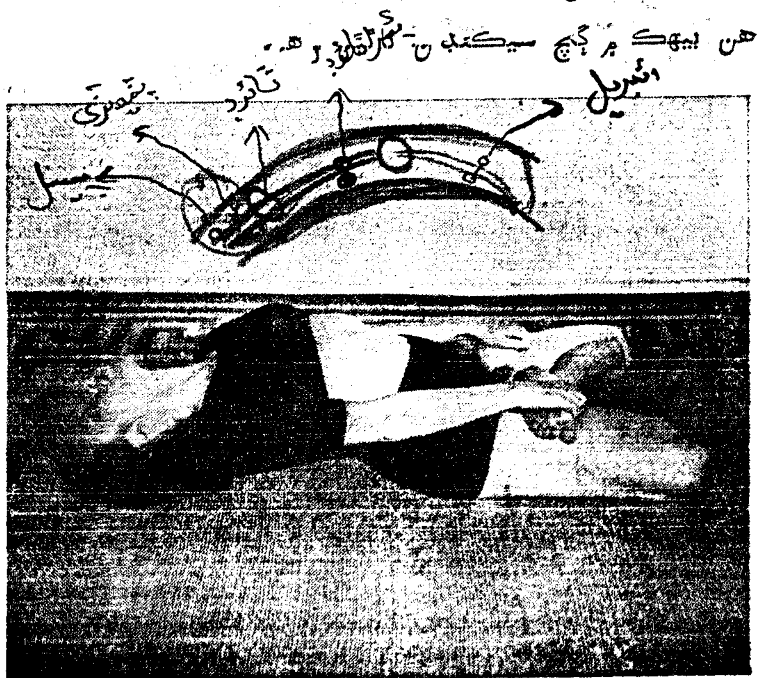


سرو - انگ آسن

## ١٨) متسيه (مڇي) آسڻ The-Fish Posture

پدم-آسڻ ۾ ئي ويهه. پنهنجو سر پٺتي اُڇل ۽ ساڄو هٿ پنهنجي ٻنهي پنين پٺ تي رکي ۽ کابيءَ ٺونٺ تي ٽيڪ ڏئي، پٺتي ڪمان جيان وراءِ پوءِ ساڄي پاسي ٻڌن پٺتي موڙ جيئن تنهنجي مٿي جي چوٽي وچ پٽ سان لڳي. (پٺي ۽ ڪلها، پٺيءَ جي ڪنڊي جي ڪمان ٺهڻ ڪري پٽ سان ڪونه لڳندا)؛ پنهنجي پيرن جي آڱرين کي هٿن سان جهل، اکيون بند ڪر ۽ اونها ساهه کڻ.

هن بيهڪ ۾ ڪجھ سيڪنڊ



متسيه آسڻ

جيڪڏهن تون پدم-آسڻ نه ٿو ڪري سگهين ته پٺتي موڙڻ کان اڳ صرف پلٿي ماري ويهه. ان حالت ۾ تنهنجا هٿ پيرن جي آڱرين کي پهچي ڪين سگهندا ۽ ان ڪري تون هٿ پاسن تي رکج.

متسيہ آسڻ ٻچيءَ کي نرم ڪري ٿو ۽ اُنکي ٻڌگهو بہ ڪري ٿو، پنيءَ کي طاقتور بنائي ٿو، نسن کي خورش ڏئي ٿو ۽ ڳلي کي سوپيڪ بنائي ٿو. دمڪشيءَ ۽ ڇاتيءَ جي تڪليف لاءِ پڻ فائديمند آهي. هي آسڻ پتيوٽري، پينيل، ٿائرائڊ ۽ ائڊرينل ڳلٽڙن جي ڪارروائيءَ کي ٺيڪ رکي ٿو.

## ١٩. جهولڻ واري ڪسرت The Swaying Posture

پٺ ڀر ويهي ٻئي ٽنگون ساڄي پاسي ڪر ۽ هٿ مٿي ڀي پاڻ ۾ ملائي جهل. اونهو ساهه کڻ ۽ جڏهن ساهه ٻاهر ڪڍين، تڏهن بدن جي مٿئين حصي کي (چيله کان وٺي) ساڄي طرف پاسيرو جهول. ائين گهٽيئي دفعا ڪر، پوءِ ورتي ٽنگون کاٻي پاسي ڪري ٻئي طرف ڏڙ کي ڦيراءِ.



جهولڻ واري ڪسرت

هن ڪسرت مان پاسريءَ جا هڏا وڌن ٿا، ڪمر جي ٿولهہ گهٽجي ٿي ۽ جيرو ۽ هيانئو چست ٿين ٿا.

## ۲۰. اَرڌ-متسيندر (موڙڻ وارو) آسڻ
**The Twist Posture**

پٽ تي ٻئي ٽنگون سڌيون ڪري ويهه ۽ پوءِ ساڄو پير کاٻي گوڏي مٿان پٽ تي رک ۽ کاٻو گوڏو اهڙيءَ طرح موڙ جئين ڪڙي ساڄي ٽري هيٺان اچي، جئن ٻيءَ تصوير ۾ ڏيکاريل آهي. جيڪڏهن هي تو لاءِ تمام ڏکيو لڳي، ته پل کاٻي ٽنگ پٽ تي ڊگهي رهي جئن پهرينءَ بيهڪ واريءَ تصوير ۾ ڏيکاريل آهي)؛ هاڻ ساڄي پير جون آڱريون کاٻي هٿ سان جهل ۽ ساڄو هٿ چيلهه جي پٺيان آڻ (هٿ جي تري کليل هجي). اونهو ساهه کڻ ۽ جئن ساهه ٻاهر ڪڍين تئن آهستي پنهنجو مٿو، ڪلها ۽ چيلهه، ساڄي پاسي جيترو ڦيرائي سگهين اوترو ڦيراءِ.

هن بيهڪ ۾ ٽورا سيڪنڊ ساهه روڪي ويهه، پوءِ آهستي ساهه ٻاهر ڪڍندو موٽي اصلوڪي حالت ۾ بنا جهوٽي جي اچ.



اَرڌ-متسيندر آسڻ (پهرين بيهڪ)



اَرڌ-متسيندر آسڻ (آخرين بيٺڪ)

هن آسڻ ۾ آخرين بيٺڪ هيٺئين ڏيکاريل آهي جو کاٻي ٻانهن ساڄي گوڏي جي ٻئي پاسي ورائجي، جيئن مٿين تصوير ۾ ڏيکاريل آهي. هيءَ منڍ ۾ ڪرڻ شايد اوهانجو نه ٿئي، تنهنڪري پهرين شروعات ۾ سولي رستي ڪر جيئن توهين آخرين آسڻ ٺيڪ طرح ڪري سگهو.

هي آسڻ ٻن کان چئن دفعن تائين ڪر ۽ پوءِ وري پنهنجن هٿن ۽ ٽنگن جي بيهڪ ڦيرائي کاٻي پاسي ڪر.

هي آسڻ قبضيت، ڦولهه، بدهاضمي ۽ دمڪشيءَ لاهڻ لاءِ تمام مددگار آهي. ان جو اثر ڪلهن، جگري، هيانوي ۽

انڊر ريڊل ڳلڦڙن تي پوي ٿو.

## ١٢. وجر آسڻ The Pelvic Posture

هيٺ گوڏا گڏي کوڙي، پير هڪ ٻئي کان پري ڪري ويهه؛ پوءِ ٻنهي ٽنگن جي وچ ۾ جھڪ (ڪڙين تي نه ويهج)، جئين ٿرا وچي پٽ سان لڳن.

ٿوري ساعت ڪن هن ئيٺڪ ۾ ويهه (ٿورن سيڪنڊن کان



وجر آسڻ

وڌي ڏهن منٽن تائين) ۽ اونها ساهه کڻندو رهه.

هي آسڻ ٽنگن ۽ ستڙن جي مشڪن کي طاقت ڏئي ٿو ۽ ٽنگن، گوڏن، مرن ۽ پير جي آڱرين جي سخت سنڌن کي نرم ڪري ٿو. هي آسڻ گٺس، بدهاضمي ۽ سائيٽيڪا سور لاهڻ لاءِ پڻ مددگار آهي.

جيڪڏهن ننهنجون ٽنگون اهڙيون سخت ٿي ويئون هجن جو تون هي آسڻ نيڪ طرح نتو ڪري سگهين ته پلي ڪڙين مٿان ويهه يا جيترو انهن جي نزديڪ ويهي سگهين اوترو ويهه (جيڪڏهن ننهنجا مرا ڏکندا هجن ته پلي پيرن هيٺان وهاڻو رک). جيڪڏهن تون ڪڙين تي نه ويهي سگهين ته تون پاڻ کي هيٺ مٿي لوڏيندو رهه، جنهن ڪري ننهنجون ٽنگون آخر نرم ٿي وينديون.

## ٢۴. سپت-وجر آسڻ The Supine Pelvic Posture

هي آسڻ تڏهن ڪرڻ گهرجي جڏهن تون اول پهريون وجر آسڻ ڪنهن به هلاڪيءَ کان سواءِ نيڪ طرح ڪري سگهين.

اهو آسڻ نيڪ ڪري، تون پنتي ليٽ، پهرين هڪ ٺوٺ تي، پوءِ ٻيءَ تي ۽ پٺ ٽي سمهي رهه؛ ننهنجون ٻانهون ڳچيءَ هيٺان رک يا سر مٿان ڊگهيون ڪري ڇڏ. اکيون بند رک ۽ اونها ساهه کڻ.

هن حالت ۾ جيترو وقت تون بنا هلاڪيءَ جي رهي سگهين اوترو وقت رهه (ٽورن سيڪنڊن کان وٺي پنجن منٽن تائين)، پوءِ وري اصلوڪي حالت ۾ موٽ کاءِ ۽ ننهنجون ٽنگون ڊگهيون ڪر.

سپت-وجر آسڻ پيٽ، آنڊن ۽ نهائينءَ کي ۽ جنس عضون جي نسن کي طاقتور ڪري ٿو.



سپت - وجر آسڻ

## ٢٣. گئو مکہ آسڻ (ڳانء) The Cow Posture

موڙيل مُرن (يا ڪرڙين) لي ويهه، ساڄي ٻانهن سر مٿان ڏکهي ڪر ۽ کاٻي ٻانهن پاسي کان جهل ۽ هاڻ ٻنهي ڏونيون موڙ جئن همت پٺيءَ جي وچ لي اچي هڪ ٻئي کي پڪڙين. اکيون بند رک ۽ اونهو ساه کڻ. پوءِ وري، ٻانهون مٽائي ساڳيو آسڻ ڪر.

گئومکہ آسڻ پٺيءَ جي مشڪن کي سگهارو ڪري ٿو، ٻانهن جي ڏورن ۽ چاليءَ کي طاقتور ڪري ٿو، ٻانهن کي ڏکهو ڪري ٿو ۽ پٺيءَ جي ڪنڌي کي سڌي رکڻ ۾ مدد ڪري ٿو.

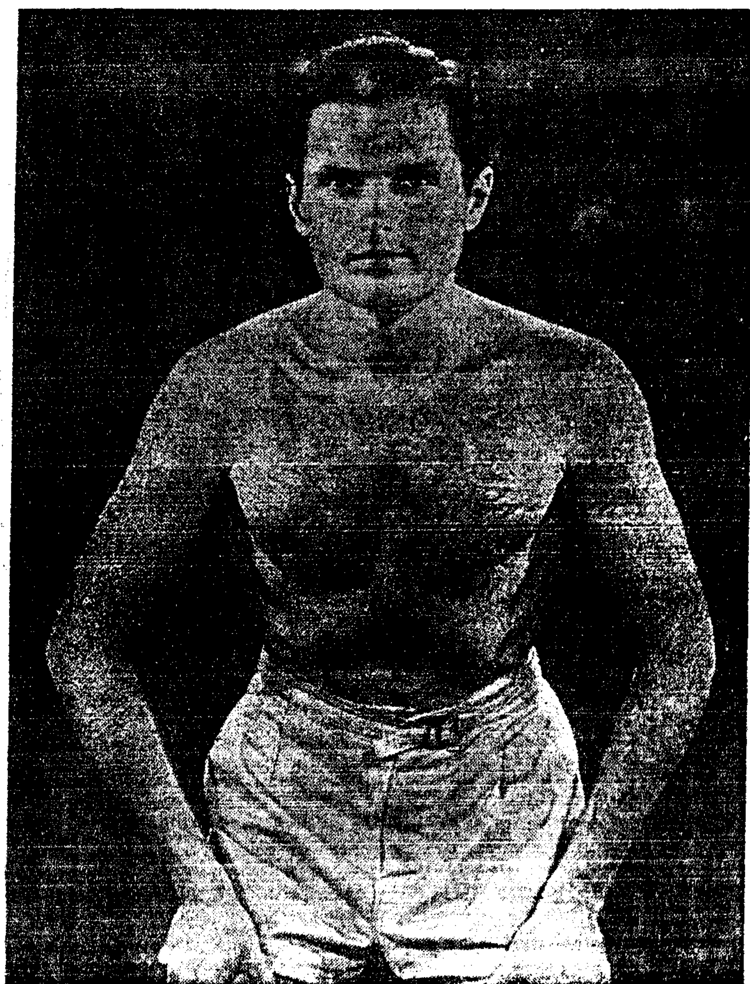
جيڪڏهن شروعات ۾ لنهنجا همت پٺيءَ وٽ پاڻ ۾ نہ گڏجن، تہ پلي ڪو پٽو يا رومال ڪم آڻ، ان کي ٻنهي چيڙن کان جهل ۽ آهستي آهستي هٿن جي وچ مفاصلو گهٽائيندو وڃ.



ڳئومک آسڻ

### ٢٤. اُڏيان ڪسرت (پيٽ اندر ڇڪڻ) The Stomach Lift

سڌو ٿي بيهه، پنهنجا پير هڪ ٻئي کان فوٽ کان ٿورو وڌيڪ پري ٻهار. اونهو ساهه کڻ ۽ ٻاهر ڪڍ ۽ وڌيڪ نئين ساهه کڻڻ کان سواءِ، پنهنجو پيٽ اندر ڇڪ، جڻ منجهس کڏ ٿي ٿي. هاڻ پنهنجا گوڏا ٿورو موڙ، هٿ سٿرن تي رک ۽ بدن ٿورو اڳتي نمراءِ. پيٽ اندر ڇڪڻ وقت ساهه اصل نه کڻ.



أديان ڪسرت

جيستائين توهان پنهنجو ساهه روڪي سگهو، اوستائين هي آسڻ جاري رک. توري ساهي پٽي، وري هيءَ ڪسرت ٽن کان ڏهن دفعن تائين ڪر.

توهان سامهون ڪرسيءَ جي پٺيءَ سان همٿ جي آرسي ڪٽي رک جئن توهان هن ڪسرت جو اثر ڏسي سگهو.

هيءَ ڪسرت سٺي ۾ سٺين ڪسرتن مان هڪ ليکي ٿي وڃي جو انهن نسن کي طاقتور ڪري ٿي جن جي ڄاڙ ناڀي چڪر (Solar Plexus) واري ڀاڱي ۾ ٿئي ٿي. قبضيت، بدهاضمي ۽ گئس جون تڪليفون لاهي ٿي ۽ پيٽ جي چربي گهٽائڻ ۽ ڦيڦڙي پيٽ کي طاقتور ڪرڻ ۾ مدد ڪري ٿي. اهائي هڪ ڪسرت آهي جا پيٽ جي هيٺين مشڪن کي ٻل ڏئي ٿي. جن ماڻهن جي دل ضعيف هجي يا پيٽ جي ڪا سخت تڪليف هجي تن کي هي آسڻ ڪرڻ نه گهرجي.

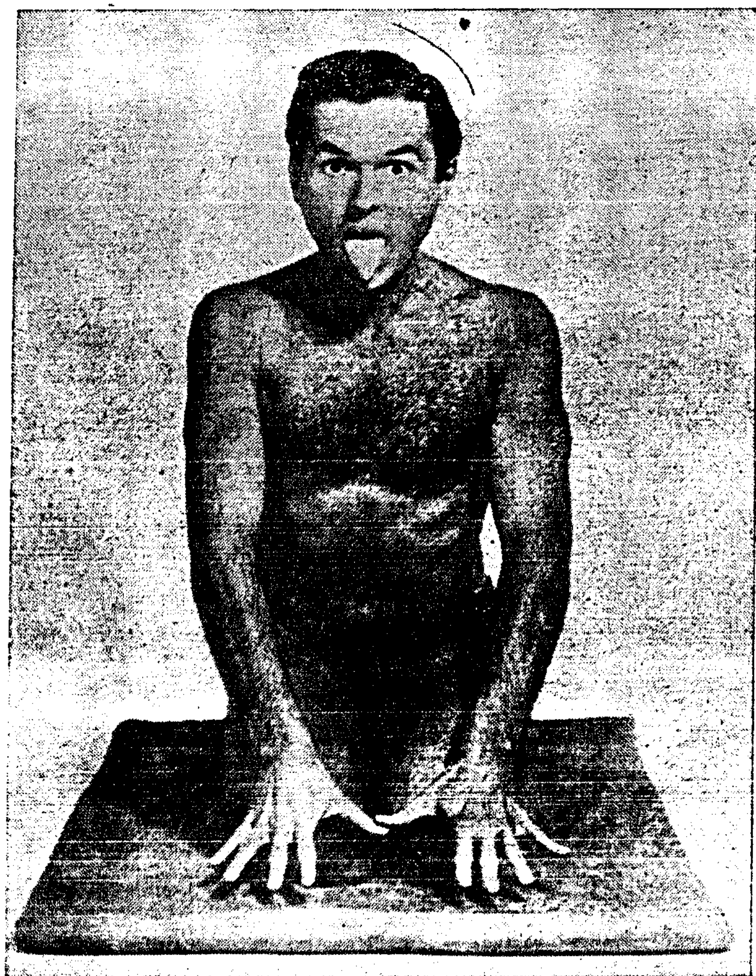
اُديان ڪسرت مان انڊريل ڳلڙن ۽ جنس ڳلڙن جي نيڪ ڪارروائي رکڻ ۾ مدد ملي ٿي.

## ٣٥. سنگھ آسڻ (شينهن) The Lion Posture

هن آسڻ ۾ شڪل اهڙي نه پوائتي ٿي ٿئي جو اول چاهيم ٿي ته هن آسڻ جو ذڪر هن ڪتاب ۾ ڪٽي نه ڪريان. پر پوءِ ڏٺم ته هن آسڻ ڪيترن ئي کي ۽ مونکي پڻ نڙيءَ جي سور ۾ چڱو فائدو پهچايو هو، يا سور تيڻ کان بچايو هو. سو ڪتاب ۾ ڏيڻ ضروري سمجهيم.

جنڪ مئڪفيڊن، نامور ڪريا ساڌن واري برنار مئڪفيڊن جو ماٽيجو پٽ هڪ رانديگر جوان آهي ۽ هوُ سامهون تصوير ۾ اها ڪسرت ڏيکاري رهيو آهي.

اها ڪسرت هن طرح ڪر: پنهنجن ڪڙين تي ٿي ويهه؛ گوڏن تي هٿ رکي هٿن جون آڱريون اَلڳ اَلڳ پکيڙي ڇڏ. هاڻ اونهو ساهه کڻ ۽ وري ڪڍ ۽ پوءِ وات ويڪرو ڦاڙي زبان ٻاهر ڪڍ جڻ ته اها کاڏيءَ کي ڇهڻ جي ڪوشش ڪري رهي آهي. (اهو اوستائين ڪر جيستائين تون سمجهين ته توکي ڪير گهٽو ڏيئي رهيو آهي). تون پنهنجون آڱريون سيئت، اکيون ڦاڙ ۽ پنهنجي شڪل بلڪل شوخ بڻاءِ.



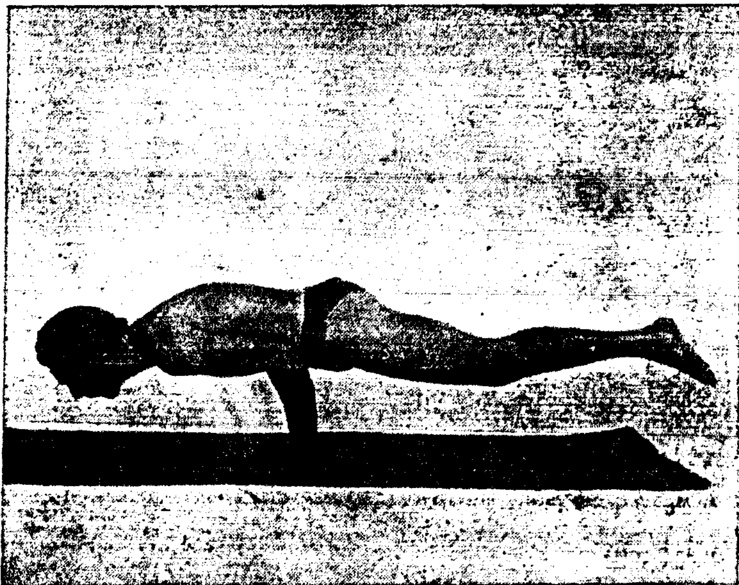
سنڌ آسڻ

هيءَ حالت ٽن سيڪنڊن لاءِ ڪر ۽ پوءِ ورِي ڇڏ. جيڪڏهن تون پنج يا ڇهه دفعا ڪندين، ته توکي نڙيءَ جي سور ۾ هڪدم فائدو پئجي ويندو ڇاڪاڻ ته هي آسڻ نڙيءَ جي مشڪن کي مالش ٿو ڪري ۽ انکي صحت ۽ طاقت وٺائي ٿو ۽ جنهن عضوي کي تڪليف آيل هوندي، تنهنکي

يڪدم وڏيڪ رت پهچائي ٿو. نڙيءَ جي رڳن ۽ مشڪن کي به اهو سگهارو ڪري ٿو.

## ٣٦. ميُور (مور) آسڻ The Peacock Posture

هيٺ ڪپڙي جو تهه ٿاهي ان تي گوڏا کوڙي ويهه ۽ گوڏا هڪ ٻئي کان ڌار هجن ۽ ٻئي ڪرايون ۽ ٺونيون ملاءِ ۽ انهن تي پيٽ جو هيٺيون ڀاڱو رک. هاٿي پهچون ٺنگون پٺتي ڊگهيون ڪر، پيرن جون آڱريون هيٺ پٽ تي هجن. پوءِ اونهو ساهه کڻ ۽ ٺنگون پٽ تان مٿي کڻ جئن بدن جو مٿيون ڀاڱو ٺونٺن جي آڌار تي بيٺو رهي. ڪوشش ڪري ٺنگون بدن جي ٻئي ڀاڱي ۽ مٿي سان سڌيون هجن. هيءَ بيهڪ ٿورن سيڪنڊن لاءِ رک ۽ پوءِ پير پٽ تي لاهيندو ساهه ٻاهر ڪڍ.



ميُور آسڻ

هن آسڻ لاءِ ڪرڻ ۾ ڪجهه طاقت گهربل آهي ۽ تنهن ڪري زالن کان وڌيڪ مرد سولائيءَ سان هيءُ آسڻ ڪري سگهندا آهن. هي ميور آسڻ اهڙي ڪسرت آهي جو ٿورڙي وقت ۾ توکي چاڙهي ڇڏيندي. اُن مان بدهاضمو، قبضيت ۽ جيري جي سستي پڻ لهي ٿي. پيٽ، ٻڪيون، پئنڪرياس، جيرو ۽ آنڊا سڀ چستيءَ ۾ اچن ٿا.

**٢٧. سيرش (مٿي تي بيهڻ وارو) آسڻ The Headstand**

پٽ تي ڪو بلئنڪيٽ يا ڪپڙو ته ڪري وڇاءِ (وهاڻو مام نرم ٿو ٿئي). اُن اڳيان گوڏا کوڙي جهڪ. ٻنهي هٿن جون آڱريون پاڻ ۾ ملائي، اهي ۽ ٻانهون ٺونٺ تائين ڪپڙي تي رک.



سيرش آسڻ (شروعاتي ڏاڪو)

هاڻي پنهنجي مٿي جي پٺ ترين جي ڪوپي ۾ رک (ترين تي يا آڱرين تي مٿو رکڻ نه گهرجي.) پوءِ پنهنجي گوڏن کي اٿي مٿي طرف هڪ ٻه پير وڌاءِ. پوءِ اونهو ساهه کڻ ۽ آهستي ٽنگون مٿي کڻ جيستائين اهي سڌيون اڀيون ٿي وڃن. تون هاڻ پنهنجي مٿي تي بيٺو آهين. (اهو ڌيان ڌر جئن تنهنجي پٺي ڪڏهن نه ٿئي جو ان مان بدن ۾ سيٽ ايندي ۽ ڳچيءَ تي چڪ پوندي.) سيرش آسڻ ۾ سرير کي ٻه ڏاڪي هٿڻ گهرجي. هاڻ اکيون بند ڪري اونها ساهه کڻ.



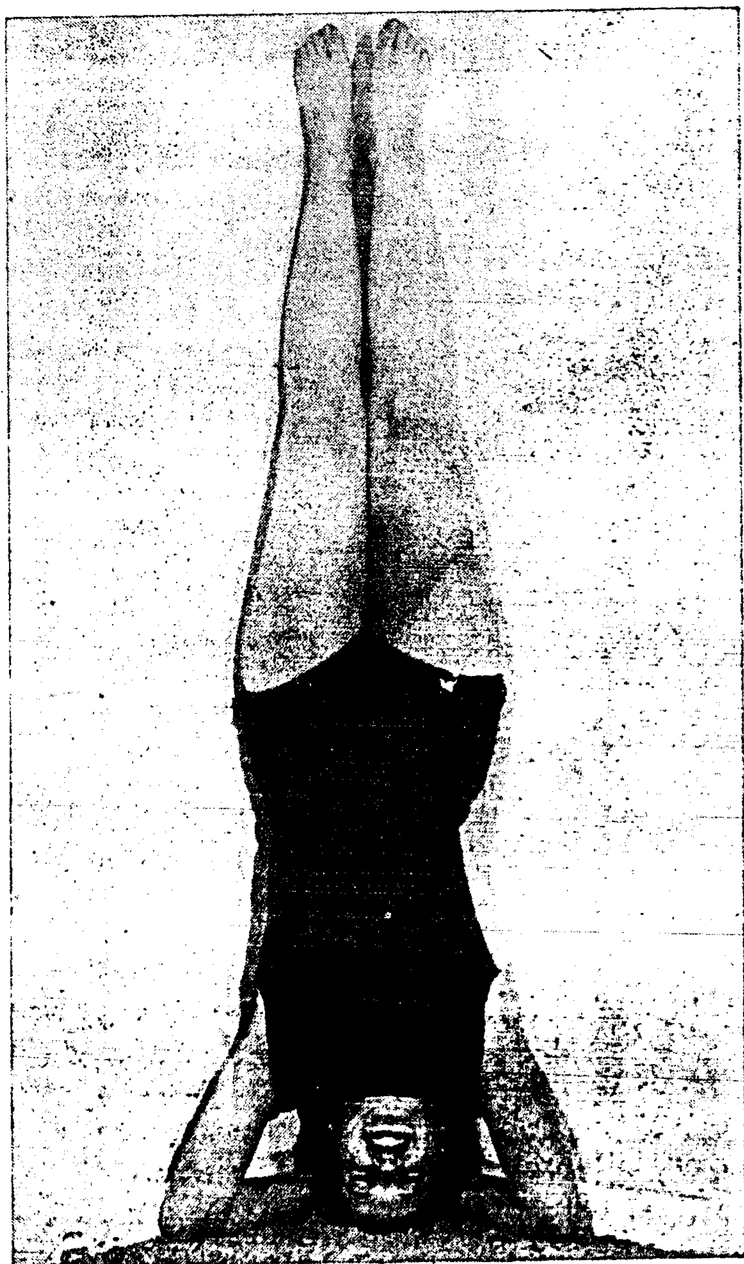
سیرش آسن

هن آسڻ ۾ پندرهن سيڪنڊن تائين رهو ۽ پوءِ اول گوڏا موڙيو، پهرين هڪ ٽنگ، پوءِ ٻي ٽنگ هيٺ ڪر جيستائين ٽنهنجي پير جون آڱريون اچي پٽ سان لڳن. (پير جون آڱريون وراڻي چڏ چاڪاڻ جو اهي جيڪڏهن نوڪدار هونديون ته انهن کي ضرب رسڻ جو امڪان آهي.)

جنهن صورت ۾ ڪيترائي سيڪرات ٻئي جي مدد بنا سيرش آسڻ ڪري نه ٿا سگهن، تنهن صورت ۾ مان توکي صلاح ٿو ڏيان ته تون ٻئي جي مدد سان شروع ڪر ۽ هن ريت ڪر: لهه تيل ڪپڙو ٻن پٽين جي ڪنڊ ۾ وڇاءِ ۽ اُن اڳيان گوڏا ڪوڙي ويهه ۽ پٽين جي وچهو ڪنڊ ۾ هٿن جون آڱريون پاڻ ۾ ملاءِ ۽ پوءِ ترين جي کوپي ۾ پنهنجو مٿو رک، گوڏا مٿي کڻ ۽ هڪ ٻه پير ڪنڊ طرف وڌاءِ. هاڻ هڪ ٽنگ مٿي کڻ ۽ پنهنجي مددگار کي چئه ته اُها جهلي ڪنڊ ۾ پٽ تي رکي. جيڪڏهن ٻي ٽنگ سان توروئي تڏو ڏيندين ته اُها پاڻ مرادو مٿي کڄي ويندي. اهڙيءَ ريت تون مٿي تي فرحت سان ڪنڊ ۾ بيٺو هوندين ۽ تنهنجي ٻنهي پاسي پٽيون هونديون جن پٽين پاسي فوٽي ۾ ڏيکاريل آهي. اها ڳالهه ياد رکج ته بدن سيڌو نه آهي، پر ڍلو رکيو آهي.

تون پنهنجي مٿي تي ٿورا سيڪنڊ بهي، پنهنجي مددگار کي چئه ته تون جڏهن هڪ ٽنگ هيٺ لاهين، تڏهن هو تنهنجي ٻيءَ ٽنگ کي جهلي.

سيرش آسڻ شروع ۾ پندرهن سيڪنڊن کان وٺي پنجن منٽن تائين ڪرڻ گهرجي ۽ هر هڪ هفتي پنج سيڪنڊ وڌائيندا رهجن. جيڪڏهن توکي ٻين ڪسرتن ڪرڻ جي به چاهنا آهي، ته تون ٻارهن منٽن کان مٿي نه ٻيهج.



سیرش آسنا ( کند م)

جيڪڏهن توکي ڪو مددگار نه ٿو ملي ـــ نه تون اڪيلو ئي ڪرڻ جي ڪوشش ڪر. ڪجهه وقت کان پوءِ ڪنڌ جي سهاري سان سيرش آسڻ ڪرڻ جو توکي ضرور ئي نه ٿيندو ۽ ڪنڌ کان ٿورو پري به ڪري سگهندين. ڪوئيءَ جي وچ ۾ جڏهن ڪرين تڏهن اول پنهنجي مٿي جي پنيان ڪو گديلو رکي ڇڏ ته جيڪڏهن ڪري به پوين ته گديلي تي اچي پوين ۽ پٺيءَ کي ڪا ضرب نه لڳيئي.

سيرش آسڻ انهن لاءِ نهايت ڪٺڪاري ڪسرت آهي جن کي مٿي جي سور، ننڊ ڦِٽڻ، بدهاضمي، قبضيت، دمڪشي، نڙيءَ جي سور ۽ جيري، هياڻچي، اک ۽ نڪ جون شروعاتي تڪليفون آهن ۽ جن کي ويري جي ڪمزوري ۽ جنس ـ عضون جي ڪا خرابي هجي. هي آسڻ سرير ۾ ٻل ۽ چستي آڻي ٿو ۽ رت جو ڦيرو سڌاري ٿو. دل لاءِ لاڀائتو آهي، ڇو جو دل کي نسن واري رت پمپ ڪرڻ ۾ گهٽ محنت ڪرڻي ٿي پوي. سيرش آسڻ نسن جي ساري سرشتي لاءِ هڪ نهايت طاقتور خوراڪ آهي جو ان ڪري دماغ ڏانهن وڌيڪ رت وڃي ٿو ۽ مغز جي ٻور ۾ جي اينڊوڪرائين ڳلٿڙا تين ٽا (پينيل ۽ پٽيوٽري ڳلٿڙا)، تن کي ۽ ٿائرائڊ، پيرا ٿائرائڊ ۽ جنس ڳلٿڙن ۾ چستي اچي ٿي. اُن مان دماغ صاف، من چست ۽ دل اُتساهت ٿئي ٿي.

جن ماڻهن کي سريرڪ هيٺائي، نربلتا، ٿڪاوٽ، ويسر ۽ دماغي ڪمزوري آهي تن لاءِ هي آسڻ نهايت ڪٺائتو آهي. اُن مان اکين جي روشني وڌي ٿي ۽ مٿي جي وارن ۾ واڌ اچي ٿي. سيرش آسڻ جا اهترا نه ڏٺا آهن جو اُن کي "آسڻ جو سرتاج" ڪري سڏجي ٿو.

شري جواهر لعل نهروءَ پڻهنجي اُنڪ بل ۽ بدني سهڻ-شڪتيءَ جو ڪارڻ سيرش آسڻ ٻڌايو آهي. اهڙي طرح ٻين اُنيڪ نامور پرشن خواه ٻين ڪي هن آسڻ مان لاڀ رسيو آهي ۽ سيرش آسڻ جي اِستعمال سندن جيون ۾ هڪ نئون سندر ورق ورايو آهي.

## ٢٨. سيرش پدم آسڻ The Head-Lotus Posture

سيرش آسڻ ۾ ٻهي پدم آسڻ ڪر جئن سامهون تصوير ۾ ڏيکاريل آهي. هي آسڻ اُهي ڪري سگهندا جي سيرش آسڻ بلڪل نيڪ طرح ڪري وڃن ٿا ۽ جي پدم آسڻ بنا ڪنهن هلاڪيءَ جي ڪن ٿا.

پهرين هڪ ٽنگ چاڙهه ۽ ڪنهن کي چوُ ته توکي ٻي ٽنگ چاڙهڻ ۾ سهائتا ڪري جيسين تون بنا ڪنهن جي سهاري جي پاڻيهي اِئين ڪري وڃين.

هن آسڻ مان رواجي سيرش آسڻ کان ڪو وڌيڪ گڻ نه آهن. جي آسڻن ۾ ماهر آهن سي ئي هي آسڻ بدن لي ضابطي لاءِ ڪن ٿا.

## ٣٩. ساهه کڻڻ جون ڪسرتون

(١) سنئون ٿي بيهه. ٻانهون اڳيان سڌيون ڪر ۽ اونهو ساهه کڻ ۽ ساهه روڪي ٻاهون پاسن کان ڦيراءِ ۽ وري اڳيان ڪر. اِئين گهڻيئي دفعا ڪر. ٻانهون پوءِ هيٺ لاهه ۽ واتَ وڏو کولي زور سان ساهه ٻاهر ڪڍ.

(٢) سنئون ٿي بيهه. ٻانهون اڳيان سڌيون ڪر ۽ اونهو ساهه کڻ ۽ ساهه روڪي ٻانهون گول ڦيراءِ جئن ڪا ڦرڻي ڦري. ٻانهون پوءِ هيٺ لاهه ۽ واتَ وڏو کولي زور سان ساهه ٻاهر ڪڍ.



سیرش - پدم آسن

(٣) سنڌون تي ٻيهه. هٿ جي آڱرين جون چوٽيون ڪلهن تي رک. اونهو ساهه کڻ ۽ ساهه روڪي ڪونيون، واري سان ڇاتيءَ سان ملاءِ ۽ وري اُهي هڪ ٻئي کان پري هٽاءِ. ائين گهٽيئي ڏهه دفعا ڪر. پوءِ وات وڏو کولي زور سان ساهه ٻاهر ڪڍ.

(٤) سنڌون تي ٻيهه. ٽي دفعا زور سان سٽڪي ساهه کڻ. پهرين دفعي سٽڪڻ سان پنهنجون ٻانهون اڳيان سڌيون ڪر؛ ٻئي دفعي سٽڪڻ سان ٻانهون ڪلهن جي سڌ تي آڻ؛ ٽئين دفعي سٽڪڻ سان ٻانهون مٿي ڪر. پوءِ وات وڏو کولي زور سان ساهه ٻاهر ڪڍ.

(٥) سنڌون تي ٻيهه. پوءِ پير جي آڱرين جي چوٽيءَ تي ٻهي، اونهو ساهه کڻ. اهڙي طرح ڪڙو ٻهي، ساهه کي ٿورا سيڪنڊ روڪ. پوءِ، ڪڙيون پٺ تي آهستي لاهيندي، وات بند ڪري، نڪ مان ساهه ٻاهر ڪڍ.

(٦) سنڌون تي ٻيهه. پوءِ پير جي آڱرين تي چوٽيءَ تي ٻهندو اونهو ساهه کڻ ۽ وري بدن هيٺ اوڪڙو جهڪائيندي ساهه ٻاهر ڪڍ، پوءِ وري سڌو ٿي ٻيهه.

## ٣٠. شو-آسڻ (ٻراڻي وناڻڻ) The Relaxation Posture

پٺ تي ڀنيءَ پر وهاڻي بنا ليٽ ۽ پهريائين سڄي بدن کي سيڙي، ٻانهون ۽ ٽنگون ڊگهيون ڪر. پوءِ ٻانهون پاسن کان ڏوريون ڪري ڇڏ، جڻ ته بي جان آهن، يا پري هٽائي ڇڏ. (هٿ مٿي هيٺان نه رک، جو اُن مان ڇڪ ٿئي ٿي). پهريائين پير جي آڱرين جي چوٽيءَ تي ڌيان ڪڍاءِ ۽ پوءِ انهن کي ڍرو ڇڏ. پوءِ درجي بدرجي سڄو بدن ڍرو ڇڏ—پير، ٽنگون، سٿر، چيلهه، ڪرنگهو، ڪلها، ٻانهون، هٿ جي آڱرين جون

چوٿيون ۽ ڪاٺي نٽرائي ڇڏ جئن منهن جون مشڪون ڍريون
ٿين. پاڻ کي اِئين سمجھ جڻ تہ تون ڪپڙي جي گُڏي
يا آلي ٽوال جيان آهين. تون موزون ساهہ کڻ، جڻ تہ ننڊ ٿي
اچيئي. پنهنجو من اُن وقت صفا خالي ڪري ڇڏ ۽ ڪنهن بہ
ڳالهہ کي ياد نہ ڪر. اِئين سمجھڻ جي ڪوشش ڪر تہ تون بلڪل
فرحت سان ڍرائي وٺي رهيو آهين ۽ نهايت آرام ۾ آهين.
(هيءَ ڍرائي وٺڻ واري وات ڍرائيءَ واري باب ٽئين ۾
اڳيئي سمجھايل آهي).
شو-آسڻ ۾ ٿورو وقت رهي، پوءِ اُباسيون ڏيڻ ۽ پنهنجن
عضون کي ڇ گهيرڻ شروع ڪر. ياد ڪر تہ ٻليون اڪثر ڪري
ڪئن ڪنديون آهن. پوءِ تون نهايت هَري هَري اُٿ.

# پنوتري

ن



و



هه



ي

# پڙهندڙ نسُل . پَ نَ

## The Reading Generation

1960 جي ڏهاڪي ۾عبدالله حسين " اُداس نسلين" نالي ڪتاب لکيو. 70 واري ڏهاڪي ۾ وري ماڻِڪَ "لُڙهندَڙ نسُل" نالي ڪتاب لکي پنهنجي دورَ جي عڪاسي ڪرڻ جي ڪوشش ڪئي. امداد حُسينيءَ وري 70 واري ڏهاڪي ۾ئي لکيو:

انڌي ماءُ ڄڻيندي آهي اونڌا سونڌا ٻارَ
ايندڙ نسل سَمورو هوندو گونگا ٻوڙا ٻارَ

هر دور جي نوجوانن کي اُداس، لُڙهندَڙ، ڪَڙهندڙ، ڪُڙهندڙ، ٻَرندڙ، چُرندڙ، ڪِرَندڙ، اوسيئڙو ڪَندَڙُ، ياڙي، ڪاٺُو، ياچوڪَڙُ، ڪاوڙيل ۽ وِڙَهندڙ نسلن سان منسوب ڪري سَگهجي ٿو، پَر اسان اِنهن سيني وِچان "پڙهندڙ" نسل جا ڳولائو آهيون. ڪتابن کي ڪاڳَر تان کڻي ڪمپيوُٽر جي دنيا ۾ آڻڻ، ٻين لفظن ۾ برقي ڪتاب يعنی e-books ناهي ورهائڻ جي وسيلي پڙهندڙ نسل کي وَڌڻ، ويجهَڻ ۽ هِڪَ ٻِئي کي ڳولي سَهڪاريِ تحريڪ جي رستي تي آڻِڻَ جي آسَ رکون ٿا.

پَڙهندڙ نَسل (پَــنَ) ڪا بہ تنظيمَ ناهي. اُنَ جو ڪـو بہ صدر، عُهديدار يا پايو وِجهندڙ نہ آهي. جيڪڏهن ڪو بہ شخص اهـڙي دعوىٰ ڪري ٿو تہ پَڪَ ڄاڻو تہ اُهو ڪُوڙو آهي. نہ ئي وري پَـنَ جي نالي ڪي پئسا گڏ ڪيا ويندا. جيڪـڏهن ڪو اهـڙي ڪوشش ڪري ٿو تہ پَڪَ ڄاڻو تہ اُهو بہِ ڪُوڙو آهي.

جَهڙيءَ طَرَح وڻـن جا پَنَ ساوا، ڳاڙها، نيرا، پيلا يا ناسي هوندا آهن اَهڙيءَ طرح پَڙهندڙ نَسُل وارا پَـنَ بہ مختَلِف آهـن ۽ هوندا. اُهي ساڳِئي ئي وقت اُداس ۽ پڙهندڙ، بَرندڙ ۽ پڙهندڙ، سُست ۽ پڙهندڙ يا وِڙهندڙ ۽ پڙهندڙ بہ ٿي سگهن ٿا. ٻيـن لفظن ۾ پَنَ ڪا خُصوصيِ ۽ تالي لڳل ڪِلَب Exclusive Club نہ آهي.

ڪوشش اها هوندي تہ پَـنَ جا سڀ ڪَم ڪار سَهڪاري ۽ رَضاڪار بنيادن تي ٿين، پر ممڪـن آهي تہ ڪي ڪم اُجرتـي بنيـادن تـي بہ ٿِيـن. اهـڙي حالت ۾ پَـنَ پاڻ هِڪَٻِئي جي مدد ڪَــرڻ جــي اُصــولَ هيــٺ ڏي وَٺُ ڪنــدا ۽ غيرتجــارتي non-commercial رهنـدا. پَنَــن پــاران ڪتــابن ڪــي ڊِجِيٽــائِيز digitize ڪرڻ جي عَملَ مان ڪـو بہ مالي فائدو يا نفعو حاصل ڪـرڻ جي ڪوشش نہ ڪئي ويندي.

ڪتابن ڪي ڊِجيٽائِيز ڪرڻ کان پـو ٻيـو اهم مرحلو وِرهائڻ distribution جو ٿيندو. اِهو ڪم ڪرڻ وارن مان جيڪـڏهن ڪـو پيسا ڪمائي سگهي ٿو تہ ڀلي ڪمائي، رُڳـو پَنَـن سان اُن جو ڪو بہ لاڳاپو نہ هوندو.

پَنَن کي کُليل اکرن ۾ صلاح ڏجي ٿي تہ هو وَسَ پٽاندڙ وڏِ
کان وَڏِ ڪتاب خريد ڪَري ڪتابن جي ليکَڪَن، ڇپائيندڙن ۽
ڇاپيندڙن کي هِمٿائِن. پر ساڳِئي وقت عِلم حاصل ڪرڻ ۽ ڄاڻ
کي ڦهلائڻ جي ڪوشش دوران کَنهن بہ رُڪاوٽَ کي نہ مڃن.

شيخ اَيازَ علمَ، ڄاڻ، سمجهہَ ۽ ڏاهپَ کي گيتَ، بيتَ، سِٽَ،
پُڪارَ سان تَشبيهہ ڏيندي انهن سيني کي بَمن، گولين ۽ بارودَ
جي مدِ مقابل بيهاريو آهي. اياز چوي ٿو تہ:

گيتَ بہِ ڄڻ گوريلا آهن، جي ويريءَ تي وار ڪَرن ٿا.

... ...

جئن جئن جاڙ وڌي ٿي جَڳَ ۾، هو بوليءَ جي آڙ ڇُپن ٿا؛
ريتيءَ تي راتاها ڪن ٿا، موتي مَنجهہِ پهاڙ ڇُپن ٿا؛

... ...

ڪالهہَ هُيا جي سُرخ گُلن جيئن، اڄڪلهہ نيلا پيلا آهن؛
گيتَ بہِ ڄڻ گوريلا آهن........

... ... ... ...

هي بيتُ اَٿي، هي بَم- گولو،
جيڪي بہ ڪٽين، جيڪي بہ ڪٽين!

مون لاءِ ٻنهي ۾ فَرَقُ نہ آ، هي بيتُ بہ بَمَ جو ساٿي آ،
جنهن رِڻ ۾ رات ڪَيا راڙا، تنهن هَڏَ ۽ چَمَ جو ساٿي آ -

اِن حسابَ سان اڻچاٽائي کي پاڻَ تي اِهو سوچي مَڙهڻ تہ
”هاڻي ويڙهہ ۽ عمل جو دور آهي، اُن ڪري پڙهڻ تي وقت نہ
وڃايو“ نادانيءَ جي نشاني آهي.

پَنَن جو پڙهڻ عام ڪِتابي ڪيڙن وانگر رُڳو نِصابي ڪتابن تائين محدود نہ هوندو. رڳو نصابي ڪتابن ۾ پاڻ کي قيد ڪري ڇڏڻ سان سماج ۽ سماجي حالتن تان نظر ڪڄي ويندي ۽ نتيجي طور سماجي ۽ حڪومتي پاليسيون policies اڻڄاڻن ۽ نادانن جي هٿن ۾ رهنديون. پَنَ نِصابي ڪتابن سان گڏوگڏ ادبي، تاريخي، سياسي، سماجي، اقتصادي، سائنسي ۽ ٻين ڪتابن کي پڙهي سماجي حالتن کي بهتر بنائڻ جي ڪوشش ڪندا.

پَڙهندڙ نَسُل جا پَنَ سيني کي **ڇو، ڇالاءِ ۽ ڪيئن** جهڙن سوالن کي هر بَيانَ تي لاڳو ڪرڻ جي ڪوٺَ ڏين ٿا ۽ انهن تي ويچار ڪرڻ سان گڏ جوابَ ڳولڻ کي نہ رڳو پنهنجو حق، پر فرض ۽ اٽل گهرج unavoidable necessity سمجهندي ڪتابن کي پاڻ پڙهڻ ۽ وڌ کان وڌ ماڻهن تائين پهچائڻ جي ڪوشش جديد ترين طريقن وسيلي ڪرڻ جو ويچار رکن ٿا.

توهان بہ پڙهڻ، پڙهائڻ ۽ ڦهلائڻ جي اِن سهڪاري تحريڪ ۾ شامل ٿي سگهو ٿا، بَس پنهنجي اوسي پاسي ۾ ڏِسو، هر قسم جا ڳاڙها توڙي نيرا، ساوا توڙي پيلا پن ضرور نظر اچي ويندا.

وڻ وڻ کي مون ياڪي پائي چيو تہ ”منهنجا ياءُ
پهتو منهنجي من ۾ تنهنجي پَنَ پَنَ جو پڙلاءُ“.
- اياز (ڪلهي پاتم ڪينرو)